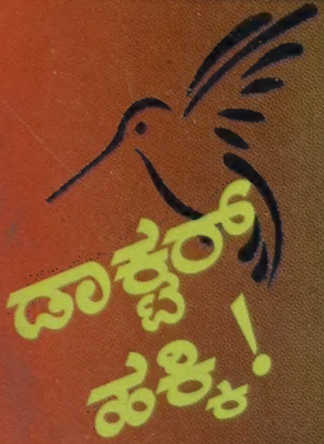
ನವೆಂಬರ್ - 2000 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ ?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ

ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜುವರ ಲೇಖನ ಮಾಲೆ ಆರಂಭ

ತಾಯ್ತನ: ಭಾವೀ ಮಾತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ?



ಚಿಂತನ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಚಿಂತನ ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ನೀತಿ ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಬಸವರಾಜು — ಕಲ್ಕುಣಿಕಿ ಹುಣಸೂರು

ಮನೋಲೋಕದ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ - ಗೀಳು

ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು. ತಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಮಾಡಿದರೆ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಪೂರ್ವ ಗ್ರಹ ಪೀಡಿತದಿಂದ ನರಳುವುದು ಒಂದು ರೋಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಲೇಖನ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುತ್ತದೆ.

ಶಂಭುಲಿಂಗಪ್ಪ — ದಾವಣಗೆರೆ
ಜನಾರ್ಧನ — ಬೆಂಗಳೂರು
ಕಾಶೀನಾಥ — ಕೋಲಾರ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಧಕ ಸೇಬು

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಿ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಸೇಬು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸೋಮಯ್ಯ — ರಾರಾವಿ

ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು?

ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಲೇಖನ ವಿಷಯ ಮನದಟ್ಟಾಗಿಸಿತು. ಈ ತದ್ರೂಪಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚಮತ್ಕಾರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೆರಗು ಮೂಡಿಸುವಂತಹದ್ದು.

ಎಚ್.ಎಂ.ಸಿರಡಗಿ — ಗದಗ

ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?

ನೆಗಡಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯ ಅವಾಂತರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ಸದಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಹಾಂತೇಶ — ಧಾರವಾಡ
ನರಸಿಂಹ — ತುಮಕೂರು

ಮೊಡವೆಗಳು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಮೊಡವೆಗಳು ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುವ ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ- ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಗೌರಿ ಚಂದನಹಳ್ಳಿ — ಕವಿತಾಳ

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಸರಣಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಈ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಚಯ ವಿವರಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ — ಚಿಂತಾಮಣಿ
ಮಹಾದೇವ — ಬೈಲಹೊಂಗಲ

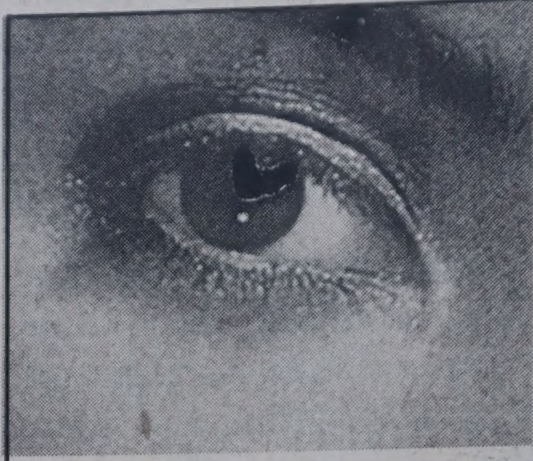
ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕುರಿತು ಬರೆದ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ತಿಳಿಯದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು.

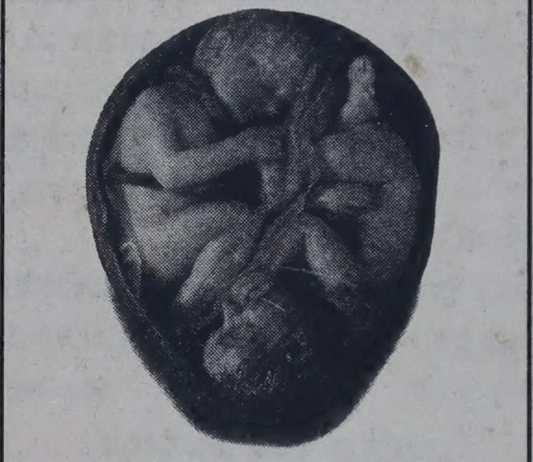
ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ — ಹಾಸನ

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - 9 ಸಂಪುಟ - 4 ನವೆಂಬರ್ - 2000

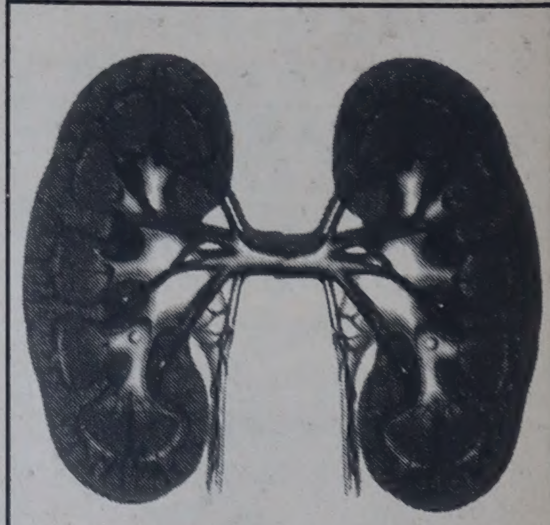




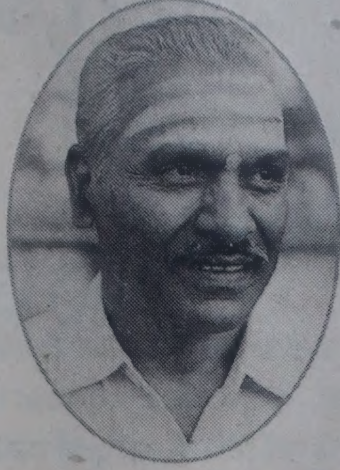








ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಬೆರಳು ಸೇರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಮಾರಿ

ಕೇವಲ 100 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿತ್ತು. ಮಲೇರಿಯಾ ಚಳಿ ಜ್ವರದಿಂದ ಭೂಮಂಡಲವೇ ನಡುಗುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಾಯಿತು. ರೋಗದ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ರೋಗವಾಹಕ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಹಲವಾರು ತಂತ್ರ ಬಳಸಿದರು. ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮೂಡಿದವು. ಇಂಥ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದವು. ಆದರೆ ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನರಕ್ಷತೆ, ಬಡತನ, ಸೋಮಾರಿತನಗಳು ತಡೆಯಾದವು. ವಿಜ್ಞಾನದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಹೋಗಿ ಹಾಳಾದವು. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ಮುಂದವರೆಸಿದವು. ಅಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವೂ ಒಂದು. ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ರಾಯಚೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ತುಮಕೂರು ಇತ್ಯಾದಿ ಊರುಗಳ ಸುತ್ತ ಮಲೇರಿಯಾ ಕೇಕೆ ಹಾಕುತ್ತ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಸರಕಾರ ಹತಾಶ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತ ನಡೆದಿದೆ. ಸರಕಾರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂಶಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ದಾಳಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆಯೇ? ಎನ್ನುವಾಗ ಉಳಿದ ರಾಜ್ಯಗಳ ಗತಿ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೀನಾಯವಾಗಿದೆ. ಓರಿಸ್ಸಾ, ಬಿಹಾರ, ಅಸ್ಸಾಂಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಧೋಗತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1995 ರಲ್ಲಿ 12,000 ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರು. ಅದೇ 1999ರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 4,000 ತಲುಪಿದೆ. ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. 1995ರಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 3,000 ಇತ್ತು. 1999ರಲ್ಲಿ 1,000ಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರಿಳಿತದೊಡನೆ ಮಲೇರಿಯಾದ ಏರಿಳಿತ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜಾಸ್ತಿ. ಉಳಿದ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೊಳೆ ಬಂದಂತೆ ಮಲೇರಿಯಾದ ಮಹಾಪೂರವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 20 ಲಕ್ಷದಿಂದ 25 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಮರಣ ಹೊಂದುವವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಹಾಗು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥವರು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಬಹುಬೇಗನೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಯುವಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಯುವಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದ ಯಾವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಳಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಯುವಕರು ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ಕೇಂದ್ರಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ರೋಗಿಗಳು ಅಮೇರಿಕೆಯಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣತೊಡಗಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದೆ. ಮರಳಿ ಈ ಮಾರಿ ಊರು ಸೇರಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸು ತ್ತಿರುವರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಕೊಡುತ್ತಲಿರುವರು.

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದ, ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯ ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆ ಎಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಲಸಿಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತಯಾರಾದ ಲಸಿಕೆಗಳು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮಂಜಸವಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಮಲೇರಿಯ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುವರು.



◆ ಗೀತಾ ಗಿಡಮಲ್ಲನವರ

ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಯಶಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯವಿರುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವರೇ ಜಾಣರು. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂಬುದು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಸೊತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವರಿಗೂ ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕಮ್ಮಾರರಲ್ಲಿ, ಕ್ಷೌರಿಕರಲ್ಲಿ, ಬಡಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅಕ್ಕಸಾಲಿಗರಲ್ಲಿ, ನೇಯ್ಗೆಯವರಲ್ಲಿ ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಯೆಂಬುದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕಮ್ಮಾರನ ಸುತ್ತಿಗೆ ಗುರಿತಪ್ಪಿದರೆ ಕೈಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ: ಕ್ಷೌರಿಕನ ಕತ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾರಿದರೂ ಚರ್ಮ ಕತ್ತರಿಸಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವ ಸಂಭವ: ಬಡಗಿಗೆ ತನ್ನ ಉಳಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಕಾಲ್ಬೆರಳಿಗೆ ಉಳಿಗಾಲವಿಲ್ಲ: ಅಕ್ಕಸಾಲಿಗರ ಚಿನ್ನದ ಕೆಲಸ ವಂತೂ ಅತ್ಯಂತ ನಾಜೂಕಿನದು: ನೇಯ್ಗೆಯ ವರು ತಮ್ಮ ಲಾಳಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸತತ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಹೊರ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋದಿಯೋ, ಭಾಷಣ ಕೇಳಿಯೋ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ? ತಮ್ಮ ಕೈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೆಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ಇರುವವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಕ ಇವರಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ-ಇವರ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಏಕಾಗ್ರತೆ-ಸಿದ್ಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಚಾರ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಅನೀತಿ-ಅಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರ ಬಹುದು. ಅಂತಹ ಧೀರ, ಧರ್ಮನಿಷ್ಠನಾದ ಅರ್ಜುನನ ಮನಸ್ಸೇ ಚಂಚಲವಾಗಿತ್ತೆನ್ನುವಾಗ ಇಂದಿನ ಶೋಕಿಲಾಲರ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರು ವುದುಂಟೆ?

ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂಬುವವರು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ನೆಯದಾಗಿ, ತಾವು ಎಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮನಸ್ಸು ಮರ್ಕಟನಂತೆ ಚಂಚಲ, ಮದಭರಿತ; ಸಲಗನಂತೆ ಬಲಿಷ್ಠ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೂ, ವಸ್ತುವಿಗೂ ಅದರದೇ ಆದ ಸ್ವಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಗೆ ಬೀಸುವ ಸ್ವಭಾವ. ಬೆಂಕಿಗೆ ಸುಡುವ ಸ್ವಭಾವ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಹಾಕುವ ಸ್ವಭಾವ. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಆಸೆಗಳನ್ನು ತಾಳುವ ಸ್ವಭಾವ, ಆಶಾಗೋಪುರ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ವಭಾವ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲೂ ತಲೆ ಹಾಕುವ ಸ್ವಭಾವ! ಸ್ವಭಾವತಃ ಚಂಚಲವಾಗಿರುವ ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಸರಗಳು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ. ಇನ್ನು ಕೇಳುವುದೇನಿದೆ? ಕುಣಿದಾಡುವುದೊಂದೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂಬುವವರು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಸರ ದಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು, ಪಾರಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕೆಂದಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಹರಿಯಗೊಡದಿರಬೇಕು. ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು, ಚರ್ಮ-ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ವಾಹಕಗಳು.

ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾದರೂ ಏನಿದೆ? ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಚಂಡ ದೈತ್ಯಶಕ್ತಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೂ ಹಲವರು ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಜೀವನವಿಡೀ, ದುರ್ಬಲರಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಯು ನಾನಾ ರೀತಿ ಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಹಂಚಿಹೋಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನೇನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ 'ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸರ್ಚ್‌ಲೈಟೇ ಸರಿ.'

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇನೋ ಸರಿಯೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು? 'ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ' ಸರ್ವರೂ ಯೋಗಿಗಳಾಗಲು ಹೊರಟಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಭಗ ವಂತನ ಮೇಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸರ್ವರೂ ಭಕ್ತರಲ್ಲವಲ್ಲ! ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಾಠದ ಮೇಲೆ ಎನ್ನಲು ಸರ್ವರೂ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇನಲ್ಲ ವಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸ ಬೇಕು ಎನ್ನುವದೇ ಸರಿ.

ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದುದು. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಯೋಗಾಸನಗಳು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಚುರುಕಾಗಿಸುವುದ ರಿಂದ ಅವು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಶ್ರಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಕ್ಕಾಟ-ತಿಣುಕಾಟ ಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದವಿದೆ, ಸಿದ್ಧಿಯಿದೆ. ●

ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಈ ಅಂಗ ಅಷ್ಟೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು, ನಾಜೂಕಾದದ್ದು. ಈ ಕಣ್ಣಿನ ಕುರಿತು ಎಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ.

ಕಣ್ಣು ಬಹು ಮಹತ್ವದ ಅಂಗ. ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂದುವುದು. ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವುದು. ಆದ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸ ಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಮಾರಾಗಿ ಅವರು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದೀಪಗಳು ಮಂದ ಹಾಗೂ ಶಾಂತವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 90 ವಯಸ್ಸಿನ ಮುದುಕರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಂತೆ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಹಲವಾರು ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಬಂದು ಕಣ್ಣಿನ ವೈರಿಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಸಂಜೆಯಾದರೆ ಪ್ರಖರವಾದ ಟ್ಯೂಬ್ ಲೈಟುಗಳ ಬೆಳಕು. ಹಲವಾರು ದೀಪಗಳು ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುವು. ನಮ್ಮ ಓದು ಜಾಸ್ತಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೇ. ಟ್ಯೂಬ್ ಲೈಟಿನ ನಡುಗುವ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ. ಮಂದವಾದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಇದರೊಡನೆ ದೂರದರ್ಶಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ತರಂಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ದೂರ ದರ್ಶಕದಿಂದ 10 ಅಡಿ ದೂರ ಕುಳಿತು ನೋಡು ವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಮನೆಗಳು. ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು. ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವುದು ಇದ್ದರೂ ಸಹ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಾಗಿದೆ.

ಇಂಥದನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ನಾವೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗಿದ್ದಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ:

1. ಮಿಂಚುವ ಹಾಳೆಗಳುಳ್ಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ. 2. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಕಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಧಡಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಇಂಥ ಪ್ರವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓದಬಾರದು. 3. ಮಲಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದೂ ಹಾನಿಕಾರಕ. 4. ಓದುವಾಗ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೀಳು ವುದು ಸರಿ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಬರೆಯು ವಾಗ ಸಹ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. 5. ಬೆಳಕು ಅದುರುತ್ತಿರ ಬಾರದು. 6. ಓದುವಾಗ- ಬರೆಯುವಾಗ ಏನೇ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 7. ವೈದ್ಯರು ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಕು. 8. ದೂರದರ್ಶಕವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಅದರ ಪರದೆಯಿಂದ ನಾವು 6 ರಿಂದ 8 ಪೂಟಿನಷ್ಟು ದೂರವಿರಬೇಕು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ದೂರದರ್ಶಕ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿರಬಾರದು. 9. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯುಳ್ಳ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುವು.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. 2. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಭಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ಗುರುತಿಸಿ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಕೊಡಬೇಕು. 3. ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಇದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿ ಸರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. 4. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುವ, ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಕರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಬೇಕು. 5. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ ತರುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಇರಬಾರದು.

ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಕೆಲಸಗಾರರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ರಸಾಯನಿಕ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲಸಗಾರರು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನೇತ್ರರಕ್ಷಕ ಕನ್ನಡಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. 2. ವೆಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಾರರೂ ಸಹ ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. 3. ಯಾವುದೇ ತರಹದ ರಸಾ ಯನಿಕಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. 4. ಹಾಗೂ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ, ಧೂಳು, ಉಸುಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿದರೆ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸ ಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥ ಇದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜ ಬಾರದು. 5. ಮಲಿನಗೊಂಡ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವವರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯು ತ್ತಿರಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಕೂಸುಗಳ ಕಣ್ಣಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ನಂಜು ಗರ್ಭದ ಹಾನಿಗಳನ್ನು

ವೈ ದ್ಯ ವಾ ರ್ತೆ

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸೊಣಕಲುತನ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ



ಸೊಣಕಲುತನ ಎಂದರೆ ಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಬಡಕಲುತನ ಎಂದೂ ಹೇಳುವರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದರ ಪಿಡುಗೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದರೂ ನಡೆದೀತು. ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಹುಚ್ಚೇ ಹಿಡಿದಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಿರುವರೋ ಅಷ್ಟು ಸುಂದರರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ.

ಸೊಣಕಲುತನ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೊಣಕಲುತನವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇಲ್ಲವೋ ಅವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ತಿಂದರೂ ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತಿರಬೇಕು. ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಅದು ದೇಹ ಸೇರುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದು ದೇಹ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ನಿತ್ಯ ಜುಲಾಬಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಯುವತಿಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸಬೇಕು. ಪಚನವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರದೇ ಹೊರಬೀಳಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಚನವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಾಂತಿ-ಜುಲಾಬುಗಳ ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಸೊಣಕಲು ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆಂಗ್ಲರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ಬುಲಿಮಿಯಾ ನರ್‌ವೋಸಾ' ಎನ್ನುವರು. ಇಂಥದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್‌ವೋಸಾ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇಂಥವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವರು ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವರೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಎಂಥದೇ ಮದ್ದು ಇಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಇವರನ್ನು ಆರೈಸುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಆರೈಸುವವರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾತಾಪಿತರು ಮಹತ್ವದವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿ, ಉಣ್ಣಲು, ತಿನ್ನಲು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಳ್ಳುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಹಾಗೂ ಫ್ಯಾಶನ್ ಪರೇಡುಗಳು ಇಂಥ ಹುಚ್ಚಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ತರಹದ ಸಂಗತಿ ತಲೆಗೆ ಏರಿಸಿಕೊಂಡ ಯುವತಿಯರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅವರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು, ಪ್ರಸವಿಸುವುದು, ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು.

ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗೆ ಕೇವಲ ಮನೋನಿರ್ಧಾರ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು ಎಂದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದರೆ ತೀರಿತು. ಅಂಥ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತ ಮಾತಾಪಿತರು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬುಲಿಮಿಯಾನರ್ ವೋಸಾ ಹಾಗೂ ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್‌ವೋಸಾದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಓರಿಸ್ಸಾ ರಾಜ್ಯ ತತ್ತರಿಸಿದೆ

ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳ ಜಾಣತನ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯರ ಆಲಸ್ಯತನಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡಿದೆ. ವರ್ಷದ ಸದಾಕಾಲ ಇದ್ದರೂ ಮಳೆಗಾಲದ ಸುಮಾರಿಗೆ ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ತನ್ನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ರಾಜ್ಯವೇ ತತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಓರಿಸ್ಸಾ ರಾಜ್ಯ ಮಲೇರಿಯಾ ಪಿಡುಗಿನಿಂದ ಬಹಳ ಸೋತಿದೆ. ಹೋದ ವರ್ಷ 231 ಜನರು ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 20 ಜನರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗದ ಎಂಟು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ.

ಸರಕಾರದವರು ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಲೆಂದು 13ಲಕ್ಷ ಜನರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಇವರಲ್ಲಿ 1,90,794 ಜನರು ಬಳಲುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ಲಸ್ಮೊಡಿಯಮ್ ಫಿಲಿಪಾರಮ್ ಎಂಬ ಪ್ರಬೇಧದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಈ ಜಾತಿಯ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಬಹಳ ಉಗ್ರವಾದುದಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಈ ಪರಾವಲಂಬಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಆ ರೋಗಿಯು ಸುಮಾರಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವನು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಓರಿಸ್ಸಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಹಾವಳಿ ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಓರಿಸ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯದೇ ಅದೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ರೋಗವು ಹಳ್ಳಿಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ದೊರೆಯದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ದಟ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಒರಿಸ್ಸಾದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇಡೀ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರತಿಶತ ನಾಲ್ಕು ಎಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರತಿಶತ 20ರಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂದರೆ ಒರಿಸ್ಸಾ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವು ಆಗುವುದು.

ತುಟಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ-ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪಾತ್ರ



ತುಟಿಗಳು ಒಡೆದಿರುವುದು, ರಕ್ತ ಹೊರಬರುವುದು ಈ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಗಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ'ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲ ಪ್ರಕಾರದ ಆಸಿಡ್, ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ತುಟಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಶರೀರ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್, ಸೋಡಿಯಂ ಫಾಸ್ಪೆಟು ಹೊಂದಿದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ.

ತುಟಿಗಳು ಆಗಾಗ ಒಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಣಗಿಸಿ, ಒಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ತುಟಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಿದೆ. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ. ಸಿಂಥಟಿಕ್ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಪೆಟ್ರೋ ರಸಾಯನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸಹಜಸಿದ್ಧವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇ.ಸಿ.ಜಿ : ಇ.ಇ.ಜಿ...... ಹಾಗೆಂದರೇನು?

ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಅಂದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಕಾರ್ಡಿಯೊಗ್ರಾಮ್‌ನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪ ನಾಮ. ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಭಯಾನಕ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹೃದಯದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳವರೆಗೆ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ರೇಖೆಗಳಿಂದ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಸುಲಭ. ಈಗಂತೂ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಯಂತ್ರದಂತೆ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಎದೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೀಡ್ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಅವು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಉಬ್ಬುತಗ್ಗುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು P, Q, R, S, T ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಗಳ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರು ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇ.ಇ.ಜಿ. ಇದೂ ಕೂಡಾ ಎನ್ಸೆಫಲೊಗ್ರಾಫ್‌ನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತರೂಪ. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಉಪಕರಣ. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶ ಮತ್ತು ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಉದ್ರೇಕದ ಸಂವಹನಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭವಾಂತರ ಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯ ವಿವಿಧ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ್ನು ರೇಖೆಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ



ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಮೂಲ ಇಂಧನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್. ಈ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ದೊರೆಯುವುದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಪಚನವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಸಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗಡೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಮೆದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 100 ಮಿಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 70ರಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇರುವುದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಅಧಿಕ. ಇವೇ ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಅವು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗದಿರುವುದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

•

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಒಳದಾರಿಗಳು

'**ಆರೋಗ್ಯ**' ಪದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸವಿಯುವುದು ಸುಲಭವೇ ವಿನಃ ಅದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಹೋಗುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ''ಹೆಲ್ತ್ ಇಸ್ ವೆಲ್ತ್'' ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ''ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಏನೇ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೂ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಶರಣರು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ''ಪ್ರಸಾದ ಕಾಯವ ಕೆಡಿಸಲಾಗದು, ಕೆಡಿಸಲಾಗದು, ಕೆಡಿಸಲಾಗದು'' ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನ ದೇಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ಅದು ದೇವರಿಂದ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಅಂಥ ದೇಹ ವನ್ನು ಮಾನವನು ತಾನೇ ನಿರ್ಮಿಸ ಲಾರನು. ಅವನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಇದು ನಿಲುಕಲಾರದ್ದು. ಆ ಕಾರಣವೇ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಅಥವಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅವನಿಗಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅದರ ಅರ್ಥ.

ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಕಾರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಳೆದೊಯ್ಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೆಳವಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೇಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಂತ ಆಸ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯಗಳಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವೊಂದಿರದಿದ್ದರೂ ಆತ ಕಡುಬಡವನೇ ಸರಿ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟತೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳುಂಟು.

ಸದಾಕಾಲ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸ್ತಿ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯದು ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಎಣಿಸಲಾಗದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರಗಳೂ ಸಹಕಾರ ತೋರಬೇಕಾಗುವುದು. ಸರಕಾರದ ಕರ್ತವ್ಯ ನಾಗರಿಕರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿಚ್ಚಳವಾಗುವಂತೆ ಬರೆದಿರುವರು. ಆರೋಗ್ಯವು ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಘಟಕಗಳೆಂದರೆ ಶುದ್ಧನೀರು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮಾಲಿನ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆ ಕಾರಣವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಳದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅವನಿಗೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಗಿರಬೇ ಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಅವರು ತಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪೀಳಿಗೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದು. ಏನೆಂದರೂ ಸಹ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಆರಿಸುವಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಚರ್ಚೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದೆಯೇ ವಿನಃ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯ ಒಳಹಾದಿ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೇಕಾದಂಥ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು, ಜೀವನಸತ್ವ, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸ ಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವವು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವಾರು ಕೊರತೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬಹುದು. ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಲವಾರು ಮದ್ದುಗಳು ಗರ್ಭ ದಲ್ಲಿಯ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದರಂತೆಯೇ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಿರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ವಿಕಿರಣಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥ ಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಬರಬಾರದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು.

ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಜರುಗುವ ಘಟನೆಗಳೂ ಇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಗಳೊಡನೆ ದೇಹ ಸೇರುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಕುಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುವು. ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಾಜಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ ವಿಕೃತಗೊಂಡ ಶಿಶುಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುವು. ಕಾರಣ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಗಡ್ಡೆ, ಗರ್ಜರಿಗಳನ್ನು ತಿನಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಿನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಅಭಾವ ದಿಂದ ಬರುವ ವಿಕಾರಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ದಂತಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ

ಕೊಂಡಾದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಒಳಹಾದಿ ಯೆಂದರೆ ಪ್ರಸವ ಸಮಯದ ಕಾಳಜಿಗಳು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಸವವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದಾಯಿಗಳು ಪ್ರಸವ ನಡೆಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದರೆ ಒಳಿತು. ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ದಾಯಿ ಗಳು ಪ್ರಸವ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಿ ರುವುದ ರಿಂದ ತಾಯಿಯು ಇಲ್ಲವೆ ಶಿಶು ಮರಣ ಹೊಂದದಂತೆ ನೋಡುವರು. ಯಾವುದೇ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿ ಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವವಾಗು ವಾಗ ಆಗಬಹುದಾದ ಗಾಯಗಳು ಮುಂದೆ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ತಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ನಂತರ ನಾವು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿ ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಬೇಕು. ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾಣಬಾರದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಂಸರ್ಗಿ ರೋಗಗಳ ಕಾಟ ವಿಪರೀತ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಲಸಿಕೆಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ ಬಹು ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದವು ಮುಖ್ಯ ವಾದವು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿಳಂಬ ಮಾಡಿದರೆ ದಂತ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಳಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಡಬಹುದು. ನಾವು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸವ ಆದ ಮೇಲೆ ಆಕೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಆಕೆಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆಗುಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸ ಬೇಕು. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನುಂಗಿ ಬಿಡುವುದು.

ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಯುವಕರು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಳಮಾರ್ಗ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯಸನ ಗಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಯುವಕರು ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡ ಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಗುಟ್ಕಾ ದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬಹು ಹಾನಿ ಕಾರಕ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮಾದಕ ಪೇಯಗಳು ಪ್ರಾರಂಭ ದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದೊಡನೆ ಸೇರುವುವು. ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಬೇರುಬಿಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುವುವು. ವ್ಯಸನ ಗಳೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವೂ ಅಡ್ಡ ದಾರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಅದರೊಡನೆ ರೋಗ ಗಳ ಸೂಡೇ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು. ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯಲೇಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುವು.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಸುಮಾರಾಗಿ ರೋಗಮುಕ್ತ ವಿರುವ ಅವಧಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದಾದನಂತರ ಕಾಲಿಡುವ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ಜಾಸ್ತಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಮುದಿತನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ತೊಂದರೆ ಗಳು ಕಂಡೇ ಕಾಣುವುವು ಎಂದಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳೇ ಮುಖ್ಯ. ಯೋಗ ಆಸನ ಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರಿಡು ವುವು.

ಇದೆಲ್ಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿ ಆಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಕಾರದ ಸಹಾಯವೂ ಅವಶ್ಯ. ಸಾರ್ವಜನಿ ಕರಿಗೆ ಶುದ್ಧ ನೀರು ದೊರೆಯ ಬೇಕು. ಅವರು ವಾಸಿಸುವ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪರಿಸರವು ಕಶ್ಮಲಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಪಿಡುಗು ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಸರಕಾರವು ತುರ್ತು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಸರಕಾರದಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಹಾಗೂ ತೃತೀಯ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮೇಲಿನಂಥ ಒಳದಾರಿ ಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ನಾಡಿನ, ದೇಶದ ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಲ್ಲವು. •

(7ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. 2. ಶಿಶುವ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ವೃದ್ಧರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ಅರುವತ್ತು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಬೇಕು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹು ದಾದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಶ, ಕಣ್ಣುಪೊರೆ, ಗ್ಲುಕೋಮಾ, ದೃಷ್ಟಿ ಪರದೆಯ ಸಡಿಲುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. 2. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದವರು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನೇತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಇವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

1. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಮದ್ದು ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. 2. ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿಗಳ ರಸಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. 3. ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 4. ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ದ್ರ ಹವೆ ಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರಬಾರದು. ಇಂಥಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. 5. ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡ ದೇಶಿ ಶೆರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. 6. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುವುದು. ಆದ ಕಾರಣ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. 7. ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ವಧು-ವರರನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ವಂಶಗಳಲ್ಲಿರ ಬಹು ದಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರಾಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. •

ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಂದತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ?

◆ ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮಾನವನು ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಫಲ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ಪೂರ್ವಜ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಾನರವೇ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ವಾನರಕ್ಕೆ ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಬಂದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಮಾನವನಿಗೂ ಹರಿದು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಹು ಸಂಗಾತಿ ಆಯ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಹರಿದು ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟ (ಡಿಗ್ರಿ) ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬರ್ಕ್‌ಹೆಡ್.

"ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಗಂಡಸರಿದ್ದಾರೆ...... ಆದರೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವಿದೆ!...." ಹೀಗೆಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದವಳು ಹಾಲಿವುಡ್‌ನ ಖ್ಯಾತ ನಟಿ ಮೇ ವೆಸ್ಟ್! ಮಹಾಭಾರತದ ದ್ರೌಪದಿಗೆ ಐವರು ಗಂಡಂದಿರು. ಆದರೂ ಸಹ, ಕರ್ಣನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವನನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಾನು ಕೂಡುವಂತಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಳಗೊಳಗೇ ಆಸೆಪಟ್ಟಳಂತೆ... ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ಏಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನ ತಂದೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವನ ತಂದೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ!... ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ.

ಹೆಣ್ಣು ಬಹುಸಂಗಾತಿ ಪ್ರಿಯಳೆ?

ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಹೆಣ್ಣು ಪತಿವ್ರತೆಯ ಪ್ರತೀಕ ಎಂದು ಸೀತೆ, ಸಾವಿತ್ರಿಯರನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಪತಿತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪದು. ಆದರೆ ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಎಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಸಂಗವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಅವನನ್ನು ಹಳಿಯದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಅವನನ್ನು 'ಕಚ್ಚೆಹರುಕ' ಎಂದು ಛೇಡಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಬಹುಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಬಯಸಿದರೆ ಅವಳನ್ನು ವೇಶ್ಯೆ-ಕುಲಟೆ-ನೀತಿಬಾಹೀರೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಜರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತಿವ್ರತ್ಯ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು.

ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಹೆಣ್ಣು ಬಹುಸಂಗಾತಿ ಪ್ರಿಯಳೆ?



ಹೌದೆನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಜ್ಞಾನ!

ನಿಯಮ:

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬದುಕುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಯು, ಜೀವಲೋಕದ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳು, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಗಳೇಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ? ಏಕೆ ಬದುಕುತ್ತವೆ? ಅವುಗಳ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೇಟೆಯಾಗಬೇಕು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾದದ್ದು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ:

ಜೀವಿಗಳ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆ ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೀವಿಗಳು ಅಂತಿಂತಹ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದ ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಸಂತಾನ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ಸಹಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲದು ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳಿಗೆ ಬೇಟೆಯಾಗದೆ ಬದುಕುಳಿಯಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಸಂತಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬಯಸುತ್ತದೆ.

ದ್ವಿವಿಭಜನೆ:

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವರಾಶಿಯು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿತು. ಈ ಜೀವಿಗಳು 'ದ್ವಿವಿಭಜನೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಒಂದು ಮಾತೃಕೋಶ ನಡುವಲ್ಲಿ ಸೀಳಿ, ಎರಡು ಜನ್ಯಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗೆ ಸೀಳುವಾಗ ಕಾಯ ಮತ್ತು ಬೀಜ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್) ಎರಡೂ ಜನ್ಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಸಮವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಬೀಜ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜನ್ಯ ಜೀವಿಗಳ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಸಂತಾನವೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಈ ದ್ವಿಭಜನೆಯು ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ವಿಧಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಗ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು.

ಲೈಂಗಿಕ:

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಬಯಸಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಗಂಡು' ಮತ್ತು 'ಹೆಣ್ಣು' ಎಂಬ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿತು. ಗಂಡು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು - ಹೆಣ್ಣು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಹೊಸ ಜೀವ ಉದಯಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜವು, ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜದೊಡನೆ ಲೀನವಾದಾಗ, ಹುಟ್ಟುವ ಸಂತಾನದಲ್ಲಿ 'ತಂದೆಯ' ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ 'ತಾಯಿಯ' ಗುಣಗಳೆರಡೂ ತುಂಬಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ಸಂತಾನವು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆದು ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತಿತ್ತು!

ದ್ವಿವಿಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬೀಜವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂತಾನ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂತಾನಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ:

ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಯಸುವ ಜೀವಿಗಳು, ಕೇವಲ ಸಂತಾನವನ್ನಲ್ಲ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಯಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡು ಜೀವಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಜೀವಿಯೂ ಸಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಂಡು ಜೀವಿಯನ್ನು ಕೂಡಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಲಿಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಯಸಿದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಿತು. ಹೂವನ್ನು ನೋಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ 'ವೀರ್ಯಾಣು' ಪರಾಗರೇಣುಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಣ್ಣಿನ 'ಅಂಡಾಣು'ಗಳೂ (ಓವ್ಯೂಲ್) ಇವೆ. ಒಂದೇ ಗಿಡದ ಪರಾಗರೇಣುಗಳು ಅದೇ ಗಿಡದ ಅಂಡಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನ ದೊರೆಯದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ (ಸೆಲ್ಫ್ ಪಾಲಿನೇಶನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರೇಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗಂಡು ಗಿಡಗಳು ಬೇರೆಯಾದವು. ಅಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಗಿಡಗಳು ಬೇರೆಯಾದವು. ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಿಡಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು 'ಹೆರ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ' (ಕ್ರಾಸ್ ಪಾಲಿನೇಶನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದ ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಹೂಡಿ, ಎರಡು ಲಿಂಗಗಳು ಬಲಿಯುವ ಅವಧಿಯ ನಡುವೆ ಅಪಾರ ಅಂತರವನ್ನಿಟ್ಟವು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಪರಾಗ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದವು. ಇಂತಹ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನಾ ಹಂತಗಳು ಅನೇಕ ಜಲಚರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲತಃ ಉಭಯಲಿಂಗಿ. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಲಿಂಗಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಸಂತಾನ ಹೆಣ್ಣೋ ಅಥವಾ ಗಂಡೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು. ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ X ಮತ್ತು Y. ಈ X - ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ವೀರ್ಯಾಣು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನನ ನೀಡಿದರೆ, Y ಕ್ರೋಮೋಸೋಮು ಹೊತ್ತ ವೀರ್ಯಾಣು ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತದೆ. X - ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿನಿಂದಲೇ Y ಕ್ರೋಮೋಸೋಮು ರೂಪುಗೊಂಡಿರಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ - ಮಗನ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಸೋದರ - ಸೋದರಿಯರ

ನಡುವೆ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆ ನಡೆಯಬಾರದು ಎಂದು ಮನುಷ್ಯ ಕಟ್ಟಳೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. ಇಸ್ಲಾಂನಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ತಾಯಿ, ಸ್ವಂತ ತಂಗಿಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಬೇಕಾದರೂ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೂಗಳು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ 'ಸಗೋತ್ರ ವಿವಾಹವು' ಸಲ್ಲದು ಎಂದು ಕಟ್ಟಳೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಗೋತ್ರ ವಿವಾಹದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದಿರಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಸ್ಯಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ - ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.



ಬಹು ಸಂಗಾತಿ:

ಒಂದು ಗಂಡು ನಾಯಿಯಿದೆ. ಅದು ತಾನೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ. ತನಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಆಸೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ತನಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಣ್ಣು ನಾಯಿಯೂ ಸಹ, ತನಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ತನಗೆ ಸರಿಸಮಾನದ ಗಂಡನ್ನು ಕೂಡಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಆ ನಾಯಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ನಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲು ನೋಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಬರ್ನಾಡ್ ಶಾ ಅವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಓರ್ವ ಸುಂದರವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಕೇಳಿದಳಂತೆ. ಆಕೆ ಸುರ ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಕೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಮಟ್ಟ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೇ. ಬರ್ನಾಡ್ ಶಾ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಸಾಹಿತಿ. ''ಮಿಸ್ಟರ್ ಶಾ.... ನಾನು ನೀವು ಮದುವೆಯಾದರೆ, ನಮಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ನನ್ನಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲವೆ?....'' ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಅಷ್ಟೇನು ಸುಂದರ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಶಾ ಉತ್ತರಿಸಿದರಂತೆ ''ಹೌದು ಮೇಡಂ. ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ನನ್ನ ರೂಪು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು?'' ಎಂದು. ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ಒಂದೆ ಗಾದೆ ಮಾತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಪಂಡಿತ ಪುತ್ರಾಃ ಶುದ್ಧ ಶುಂಠಾಃ - ಎಂದು. ಪಂಡಿತ ಪುತ್ರರು ಶುದ್ಧ ಧಡ್ಡರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವಿದೆ.

ಒಬ್ಬರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಸಂತಾನಗಳಿಗೆ ಹರಿದುಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ!

ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡು ನಾಯಿಯು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ನಾಯಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಂಡುಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ನಾಯಿಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗಂಡುಗಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಿವಿಧ ಗಂಡುಗಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಯಾವ ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣು, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಗಂಡುಗಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಮೊದಲು ಹೋಗಿ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೋ, ಆ ಗಂಡು ನಾಯಿಯ ಸಂತಾನ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಗಂಡು ನಾಯಿಗಳ ವೀರ್ಯಾಣು, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೀರ್ಯಾಣು ಹೊಂದಿರುವ ನಾಯಿಯ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು, ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿವರಣೆಯಿಂದ, ಬಹು ಪತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ ಪ್ರಾಣಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾದದ್ದು ಎಂಬ ಅಂಶ ಶ್ರುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ:

ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಹುಪತಿತ್ವ ಅಪರೂಪ. ಇದು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ, ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಧಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಉರಗಗಳಲ್ಲಿ, ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಬಹುಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಜೈವಿಕ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಮಾನವ ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಹೊರತಲ್ಲ - ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, 'ಪ್ರೊಸೀಡಿಂಗ್ಸ್, ಆಫ್ ದಿ ಯು ಎಸ್ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸಸ್' ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೇಖನವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಸಿಹಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 'ಗಪ್ಪಿ' ಎಂಬ ಮೀನಿನ ಪ್ರಭೇದ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಗಪ್ಪಿ ಏಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಬಹು ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಸಂತಾನ ಜನಿಸಿತು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆ ಲೇಖನ.

ನೇಚರ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಲೇಖನವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಶೆಫೀಲ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಟಿಮ್ ಬರ್ಕ್‌ಹೆಡ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಹುಂಜ ಮತ್ತು ಹೇಂಟೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ಹೇಂಟೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಹುಂಜಗಳು ಕೂಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಯಾವ ಹುಂಜದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಯಾವ ಹುಂಜದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಂಟೆಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿತ್ತಂತೆ! ತನಗೆ ಬೇಡವಾದ ಹುಂಜದ ವೀರ್ಯವನ್ನು, ಸಂಭೋಗ - ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತಂತೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ತುಸು ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಜಡವಲ್ಲ. ಸಂತಾನ ವರ್ಧನಾ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಬೇಡದ ಗಂಡಿನ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೇಡದ ಗರ್ಭಗಳನ್ನು ಮಾನವ





ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಸಹ 'ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತ ಗರ್ಭಪಾತ' (ಸ್ಪಾಂಟೇನಿಯಸ್ ಅಬಾರ್ಷನ್)ದ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾಳಂತೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಕಾಡುಕೋಳಿಯು ತನಗೆ ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸ್ರಾವ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬರ್ಕ್‌ಹೆಡ್ ಅವರು.

ವಿಕಾಸ:

ಮಾನವನು ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಫಲ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ಪೂರ್ವಜ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಾನರವೇ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ವಾನರಕ್ಕೆ ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಬಂದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಮಾನವನಿಗೂ ಹರಿದು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಹು ಸಂಗಾತಿ ಆಯ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಹರಿದು ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟ (ಡಿಗ್ರಿ) ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬರ್ಕ್‌ಹೆಡ್.

ಬಹು ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ಜೀವ ವಿಕಾಸ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯ. ಬರ್ಕ್‌ಹೆಡ್ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಿಗೆ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕೆನಿಸಿತು. ಸರಿ ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದನು. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಅವನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡರು. ಅಂದರೆ ಅವನ ಪತ್ನಿ ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವನು ತಂದೆಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಆಕೆ ಬಹು (ಅಥವಾ ಅನ್ಯ) ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ಗಂಡನ ಐಬು ಹೊರ ಬಂದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಂಗ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರವೇ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆ'ಯ (ಎನ್. ಎಚ್. ಎಸ್ = ನ್ಯಾಶನಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸ್ಕೀಮ್) ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಬಂಜೆ ದಂಪತಿಗಳು ಈ ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾದಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿಲ್ಲದ ಗಂಡಸರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರು. ಇವರ ಹೆಂಡಂದಿರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 25% ರಷ್ಟು ಜನ, ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. 'ಗ್ರೇಟ್ ರೀಡ್ ವಾರ್ಬ್ಲರ್' ಎಂಬ ಹಾಡುವ ಹಕ್ಕಿಯೊಂದಿದೆ. ಈ ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಗಂಡುಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಗಂಡು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಹಾಡಬಲ್ಲದು. ಎರಡನೆಯದು ಅಲ್ಪಕಾಲ ಹಾಡಬಲ್ಲದು. ಎರಡನೆಯ ತರಹದ ಗಂಡು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು' ತೀರಾ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಅತಿ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಸಾಕಬಲ್ಲದು. ಮೊದಲನೆಯ ತರಹದ ಗಂಡು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಅಷ್ಟು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಕಚ್ಚೆ ಹರುಕ ಸ್ವಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲ, ಸಂತಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ವಾರ್ಬ್ಲರ್, ಎರಡನೆಯ ಗಂಡಿನೊಡನೆ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದರೂ, ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಗಂಡನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನವೂ ದೊರೆಯಿತು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ದೊರೆತಂತಾಯಿತು.

ಚೇಳುಗಳಲ್ಲಿ 'ಹುಸಿಚೇಳು' (ಸ್ಯೂಡೋ ಸ್ಕಾರ್ಪಿಯನ್) ಎಂಬುದೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಚೇಳು ಒಂದೇ ಒಂದು ಗಂಡಿನೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡುಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆತರೆ, ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೆಣ್ಣಿಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ:

''ಯಾಂ ಚಿಂತಯಾಮಿ ಸತತಂ ಸಾ ಮಯೀ ವಿರಕ್ತಾ....'' ಎಂಬ ಭರ್ತೃಹರಿಯ ವಿಖ್ಯಾತಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ''ಯಾವಳನ್ನು ನಾನು ಸತತ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೋ ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಮತ್ತಾರಲ್ಲೋ ಅನುರಕ್ತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇನ್ಯಾವಳೋ ನನಗಾಗಿ ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೂ ಅವನಿಗೂ ಇವಳಿಗೂ, ನನಗೂ, ಆ ಮನ್ಮಥನಿಗೂ ಧಿಕ್ಕಾರವಿರಲಿ'' ಎಂಬುದು ಆ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರಾಂಶ.

ನಮ್ಮದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಬದುಕು. ಮೆಚ್ಚಿದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ನೂರೆಂಟು ಅಡ್ಡಿಗಳು. ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ಬಣ್ಣ, ಅಂತಸ್ತು, ವಿದ್ಯೆ..... ಹೀಗೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಪಂಚಾಮೃತ ಎಂದು, ದೊರೆತ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೆಣ್ಣು ವಾರ್ಬ್ಲರ್‌ಗಳಂತಹ ಹೆಂಗಸರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬರ್ಕ್‌ಹೆಡ್.

ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಯು ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕದ ಆರ್ಕ್ಟಿಕ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಇನ್ಯೂಟ್' ಜನಾಂಗದವರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ 'ಸಹ-ಮದುವೆ' ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂದರೆ ಇಬ್ಬರು ದಂಪತಿಗಳು ಜೋಡಿ



ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ನಡುವೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು, ನಾಲ್ಕೂ ಜನರ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೂ ಜನ ಹೆತ್ತವರು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಲ್ವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಸತ್ತರೂ ಮಕ್ಕಳು 'ತಂದೆ' ಅಥವಾ 'ತಾಯಿ' ಇಲ್ಲದಂತೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಪಕ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಂದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯರಿಬ್ಬರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿದೆ.

ವೃಷಣ:

ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯನದಲ್ಲಿ ಈ 'ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ' ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿನಾಯಿತಿ ಇರುವುದೂ ಸಹ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ, ಆ ವರ್ಗದ ಗಂಡುಗಳ ವೃಷಣಗಳ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗಂಡುಗಳ ಬೀಜ ಗಾತ್ರ ನಿರ್ಣಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ವಾದದ ತಿರುಳು. ಇದರ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯನ್ನು ತೋರುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗಂಡುಗಳು ಸ್ಖಲಿಸಿದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡುಗಳು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಬೀಜಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಖಲಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಖ್ಯಾ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ!

ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಹೆಣ್ಣು ಚಿಂಪಾಂಜಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಹ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೇ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಯೋನಿ ತುಂಬಾ ತನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನೇ ತುಂಬಲು ಗಂಡು ಚಿಂಪಾಂಜಿಯು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸರ್ಕಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳಿಗೆ ಚಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೊಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗದಿರಲೆಂದು!

ಗೋರಿಲ್ಲಾಗಳಲ್ಲಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧ; ಹೆಣ್ಣು ಗೋರಿಲ್ಲಾ ತೀರಾ ಪತಿವ್ರತೆ! ನಮ್ಮ ಸೀತೆ, ಸಾವಿತ್ರಿಯನ್ನು ಮೀರಿಸುವಂಥದ್ದು. ಮೆಚ್ಚಿದ ಗಂಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಗಂಡನ್ನು ಕೂಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡು ಗೋರಿಲ್ಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡು ಗೋರಿಲ್ಲಾದ ವೃಷಣಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯರದ್ದು?

ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮಾನವ ಸ್ತ್ರೀ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಂದಗಾರ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೂ ಗಂಡಸರ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ವೃಷಣಗಳ ತೂಕ ಸುಮಾರು 40 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹ ತೂಕದ 0.08% ರಷ್ಟು. ಅಂದರೆ ಚಿಂಪಾಂಜಿ ಮತ್ತು ಗೊರಿಲ್ಲಾಗಳ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯರದ್ದು ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಚಿಂಪಾಂಜಿಯಷ್ಟು ಮುಕ್ತತೆಯನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಗೋರಿಲ್ಲಾದಷ್ಟು ಪಾತಿವ್ರತ್ಯವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಬಹುಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೂಡಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮಿತಿ:

ಇದುವರೆಗಿನ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಲೋಕವೆಲ್ಲ ಬರೀ 'ಹಾದರ' ದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ನಾವು ಬರಬಾರದು. ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಂತಾನವನ್ನೂ ಹೆರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಕೇವಲ ಇತರ ಗಂಡುಗಳ ಸಂತಾನವನ್ನೇ ಹೆರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಗಂಡು ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬರ್ಕ್‌ಹೆಡ್.

ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ:

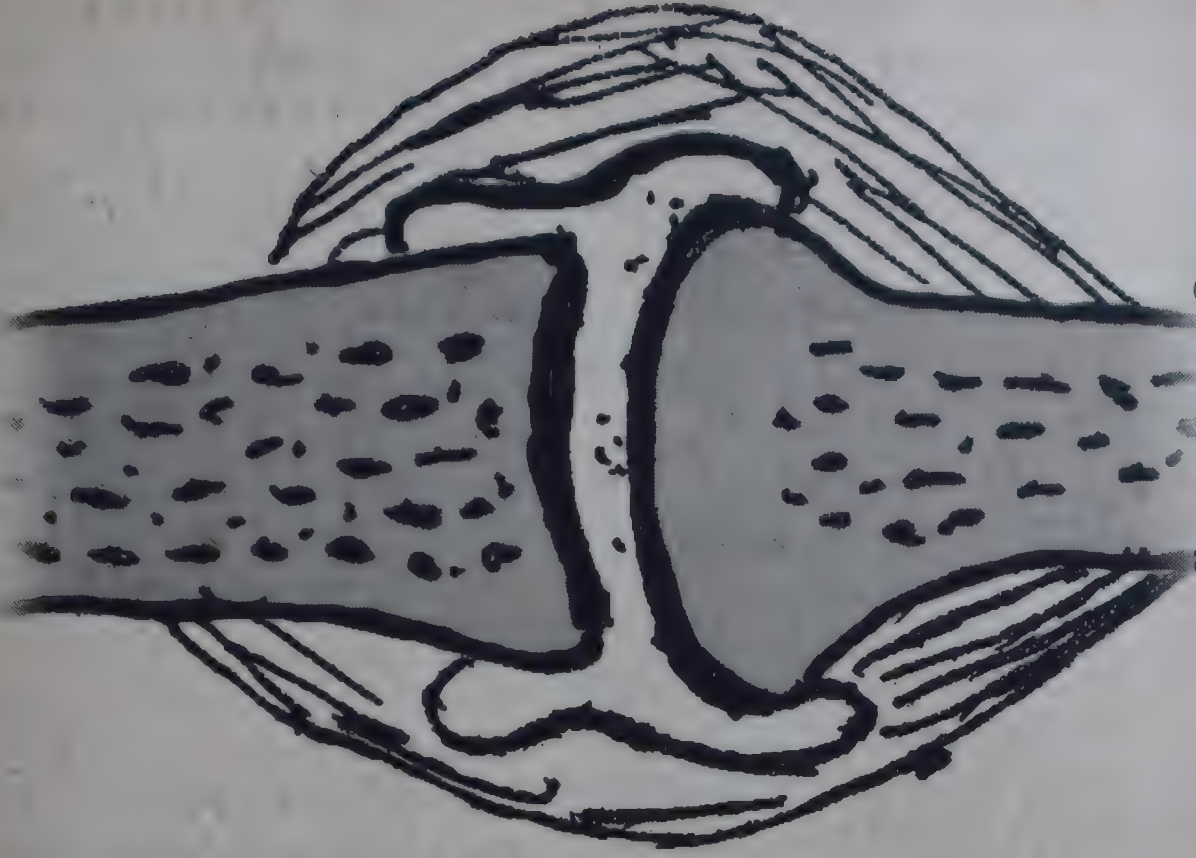
ಪ್ರಾಣಿಲೋಕದ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆ ಇರುವುದು ನಿಜ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಬಹು ಪತ್ನಿಯರನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣೂ ಸಹ ಬಹುಪತಿಯರನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಲ್ಲಳು ಎಂಬು ದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವೈದೀಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳಿವೆ. ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ 'ವಿವಾಹ' ಎಂಬ ಬಂಧನದ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೆಟ್ಟಿದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ

ಒಂದು ಗಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ, ಜೀವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾನವ ಸಂತಾನ ಈ ಭುವಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? - ಎಂದು ಸಂದೇಹಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮದುವೆ - ಕುಟುಂಬಗಳು ಅವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನ ಪೋಷಣಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಲು ಗಂಡಿಗೆ, ತನ್ನದೇ ಮಕ್ಕಳು ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಲು ಬಹುಪಾಲು ವೈವಾಹಿಕ ಚೌಕಟ್ಟು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಉತ್ತರವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿ ಏಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನ ತಂದೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವನು ತಂದೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಋಜುವಾತನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪ್ರಾತಿವ್ರತ್ಯ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತತೆ ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿದೆ. (ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯವೇ ಬೇಡ) ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮಯ-ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಪಾತ್ರವೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು.

•



ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವೇ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ಅದನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವೈದ್ಯರು ಕೀಲು ನೋವಿನ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೀಲು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟದ್ದಾರೆ.

ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ ಕಾಸಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

◆ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಒಂದು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಕೀಲು ನೋವಿನ ಜನಗಳೇ ಬಂದಿದ್ದರು. ಈಗೀಗ ಕೀಲುಬೇನೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯೋ ಏನೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ನನಗೆ ಬಂತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೀಲು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಓದಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಪ್ರತಿ ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗಾದರೂ ಕೀಲುನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಾ ಹೆಂಗಸರನ್ನೇ ಕೀಲು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಕೀಲುಬೇನೆಗೆ ದೃಢವಾದ ಕಾರಣವಾಗಲೀ, ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಾಗಲೀ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕೂತಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೂ ಕೂಡ ಕೀಲು ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಮರಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ನನಗೆ ನೆನಪು ಬಂದಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಅಟೆಂಡರ್ ಮಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತನೂ ಕೀಲು ನೋವಿನ ರೋಗಿ. ತನ್ನ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಪೀಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ಪಾಪ ಅವನೂ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಣಗಾಡಿ ಸೋತು ಹೋಗಿರಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನು ನನ್ನ ಉಸಾಬರಿಗೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.

'ಮಾರ' ಎಂದು ಕೂಗಿದೆ. ಮಾರ ಬಂದ. ''ನೋಡೋ ಮಾರ, ನಾನು ಕೀಲು ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಟಡಿ ಮಾಡ್ಬೇಕು. ನೀನು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿರೋ ಕೀಲು ನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರಕೊಂಡು ಬಾ'' ಎಂದೆ. ''ಮಂಡಿನೋವಿನವರಿಗೇನು ಬರ ಸಾರ್? ನಮ್ಮ ಮನೆ ತಾವ್ಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ಕರಕೊಂಡು ಬರ್ತೀನಿ'' ಎಂದ. ''ಸರಿ ನಾಳೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡು'' ಎಂದೆ.

ನಾನು ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದೆ. ಮಂಡಿನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ಒಂದು ಮೂಳೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುವ ಜಾಗವನ್ನೇ ಕೀಲು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕೀಲುಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೀಲಿಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಕೀಲುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದಲೇ ನಾವು ಓಡುತ್ತೇವೆ, ಆಡುತ್ತೇವೆ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ತನ್ನ ಕೀಲು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀಲುಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಮೊಳೆಯ ತುದಿ ಮೇಲೆ ಮೆದುವಾದ ಪರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಕೀಲಿಗೆ ಕವಚ ಇದೆ. ಕವಚದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತನೆ ಹೊದಿಕೆ ಇದೆ. ಕೀಲುಚಲನೆಗೆ ಅನುವಾಗುವಷ್ಟು ದ್ರವವೂ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೀಲಿನ ಚಾಲನೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ತುದಿಗಳು ಕೀಲಿನ ಸುತ್ತಲೇ ನೆಲಸಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಕೀಲುಗಳು ನಿಪುಣ ಸೃಷ್ಟಿಗಾರನಿಂದ ರೂಪಿತಗೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲವೆ? ಹೀಗಾಗಿ ಕೀಲು ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ನಿಪುಣ ಕೀಲು ಕೂಡ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೈಕೊಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದೊ, ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೋ ಕೀಲು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಸೂಕ್ತವಾದ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಕೀಲುನೋವು ಮಾನವನಿಗೆ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂವತ್ತು ನಲವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಓಡಾಟಕ್ಕೂ ಸಂಚಕಾರ ತಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೀಲು ನೋವು ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕೀಲುನೋವು ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಥುತ್ತನೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗದವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದ ಅನಂತರ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಈ ಕೀಲುನೋವು.

ಈ ರೀತಿಯ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ''ರುಮಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ತ್ರೈಟಿಸ್'' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಸಂಧಿವಾತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಉಚಿತವಾದ ಕಾರಣವಿನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ಕೀಲುನೋವು ಇರಬಹುದಾದರೂ, ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕತೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕೆಲ ವಸ್ತುಗಳು ಒಗ್ಗದಿರುವುದರಿಂದ ಕೀಲು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೋ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ದೋಷವೋ, ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕೋ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇಂದಿಗೂ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ 'ಇದೇ' ಎನ್ನುವಂತಹ ಕಾರಣ-ಪ್ರೇರಣ ಅಂಶಗಳು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನೋವಿರುವ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಬಾವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಉರಿಬಾವು ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ? ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ, ಉರಿಯುತ್ತದೆ, ಬಾವು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರು ವಸರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗಿದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೀಲು ಊತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೀಲುನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಕೀಲು ನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನುಕ್ರಮಾಗತ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತದೆ. ಕೀಲುನೋವು ಯಾತನಾಮಯವಾದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಲೇ ಹೀಗಾದರೆ ಮುಂದೆ ಹೇಗಪ್ಪಾ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವೇ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ಅದನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವೈದ್ಯರು ಕೀಲು ನೋವಿನ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೀಲು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕೀಲುನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಕ್ವಿನೈನ್, ಬಂಗಾರ ಲವಣ, ಪೆನಿಸಿಲಮೈನ್, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್, ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ಔಷಧಿಗಳು ಕೀಲುನೋವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸುವ ಮಿಥೋಟ್ರೆಕ್ಸೆಟ್ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಕೀಲುನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೀಲಿಗೇ ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳೂ ಕೀಲುನೋವನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸಾಂತ್ವನ ದೊರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಿ ನೋವು ಇರುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಪರಿಣಾಮವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ, ಯಕೃತ್- ಕಿಡ್ನಿ ಶಿಥಿಲತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಂದ ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ದೊರಕಿದರೆ ಕೀಲುನೋವಿನವರು ತಮ್ಮ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಮರುದಿನ ಮಾರ ಬಂದ. ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೀಲುರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆತಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತರಬಹುದೆಂದು ನಾನೂ ಸುಮ್ಮನಾದೆ. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮಾರ ಕರೆತರುವೆನೆಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ''ಏನೋ ಮಾರ ಬಹಳ ಬಹಳ ಕೀಲುನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳು ಗೊತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಂತಾ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೂ ಕರಕೊಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

''ಇಲ್ಲ ಸಾರ್ ಕೀಲುನೋವಿನವರೆಲ್ಲಾ ಔಷಧ ನುಂಗೀ ನುಂಗೀ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಏನೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿ ಅಲ್ದೆ ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡ್ಸಿ ಸಾಕಾಗಿ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅನುಭವಿಸೋದು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮ ಅಂತಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.'' ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ ತಾನು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತರದೆ ಇರುವುದರ ಕಾರಣವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡ.

ಮಾರನ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಸಂಕಟವಾಯ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕೀಲುನೋವಿನವರ ಬವಣೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸಿತು.

'ಮಾರ' ನೀನು ನಿನ್ನ ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ''ನೋಡಿ ಸಾರ್ ಈಗ ನಾನು ನನ್ನದೇ ಔಷ್ದಿ ಕಂಡು ಹಿಡ್ಕೊಂಡಿದ್ದೀನಿ'' ಎಂದ. ಎಲಾ ಇವನ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜವಾನನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಇವನೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತಾ ಮುಂಚೆಯೇ ಔಷಧಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಬೊಗಳೆ ಬಿಡುತ್ತಾನಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು. ಇರಲಿ ನೋಡೋಣ ಇವನ ಔಷಧಿ ಏನಿರಬಹುದು ಅನಿಸಿತು. ಮಾರ ನಿನ್ನ ಔಷಧಿ ಅದೇನು ಹೇಳೋ ಎಂದೆ. ಇರಲಿ ಬಿಡಿ ಸಾರ್ ನಮ್ಮದೆಲ್ಲಾ ಎಂತಾ ದೊಡ್ಡ ಔಷಧಿ ಎಂದುಬಿಟ್ಟ. ಪದೇ ಪದೇ ಪುಸಲಾಯಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಾರ ತನ್ನ ಔಷಧಿ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದ.

''ಪಕ್ಷಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಮೈನ ಒಜ್ಜೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡೆ ಸಾರ್''

''ಅಂದ್ರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ಯಾ?''

''ಹೌದು ಸಾರ್. ನಾನು ಮುಂಚೆ ಅರವತ್ತೆಂಟು ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದೆ ಸಾರ್. ಈಗ ಐವತ್ತೊಂಬತ್ತು ಕೆ.ಜಿ. ಆಗಿದ್ದೇನಿ''.

''ಹೌದೋ, ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೂ ಕೀಲು ನೋವಿಗೂ ಏನೋ ಸಂಬಂಧ?'' ಎಂದೆ. ''ನಂಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಸಾರ್. ಅಂತೂ ನನ್ನ ಕೀಲು ನೋವು ಬಹಳ ಕಮ್ಮಿ ಆಗೆಯ್ತಿ'' ಎಂದ. ಆದರಕಾರಣ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ''ಕೀಲುಗಳೇ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹೋರುವವು ತಾನೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಆದಂತೆ ಅವಕ್ಕೂ ಭಾರ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂಗಾಗಿ ಕೀಲುನೋವು ತಂತಾನೇ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

''ಅದಿರಲಿ ತೂಕ ಹೆಂಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡ್ಕೊಂಡೆ ಹೇಳೋ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ''ಏನಿಲ್ಲ ಸಾರ್. ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ್ತಾ ಬಂದೆ. ಎಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ್ಕೊಂಡೆ. ಕುಡಿಯೋದ ನಂತೂ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಡಾಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಇದ್ದೀನಿ. ಕೀಲುಗಳಿಗೂ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುತ್ತೀನಿ. ಜೊತೆಗೆ ಅವಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರೆಸ್ಟೂ ಕೊಡ್ತೀನಿ'' ಎಂದಾ. ಎಲಾ ಇವನ ಎಂತಾ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಈತ ಎನಿಸಿತು. ''ಸರಿ ಮತ್ತಿನ್ನೇನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡ್ದೆ ಹೇಳು'' ಎಂದೆ.

ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀನಿ ಎಂದ.

ಅವನು ಬಹಳ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ ಅವನ ಹೇಳಿಕೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿತು. ನನ್ನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಕಚಗುಳಿ ಇಟ್ಟಿತು. ಅವನು ಒಳ್ಳೇ ಜೀವಸತ್ವ, ಲವಣ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆವ 'ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್' ಅಂಶಗಳು ಅವನ ಕೀಲನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ ಕೀಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹಳತಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಇಂತಹ ಸರಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕೀಲುನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲು ಯಾರೂ ಏಕೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡಿತು.

''ಮಾರ ನಿನ್ನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಕೀಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೋ ಹೇಗೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

''ಈಗ ಬಹಳ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ ಸಾರ್, ನನಗೆ ಕೀಲುನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಇರುವುದೇ ಮರೆತು ಹೋಗಿದೆ. ಆದರೂ ಆಗೀಗ ಒಮ್ಮೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಈಗ ನಾನು ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ'' ಎಂದ.

''ಮಾರ ನೀನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಹೇಳಿದೆಯೇನೋ?'' ಎಂದೆ. ''ಇಲ್ಲ ಸಾರ್ ಅವರೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಮಾತು ಎಲ್ಲಿ ಕೇಳ್ತಾರೆ? ಕಾಯ್ಲೆ ಅಂದ್ರೆ ಔಷಧಿನೇ ಕರೆಕ್ಟ್ ಎನ್ತಾರೆ'' ಎಂದ. ''ಆದರೂ ಮಾರ ನೀನು ಜನಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ಔಷಧಿ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳು. ನಾನು ಕೂಡ ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಬರೆದು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸ್ತೀನಿ ಕಣೊ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಹೆಸರನ್ನೂ ಬರೀತೀನಿ'' ಎಂದೆ. ಮಾರನ ಮುಖ ಊರಗಲ ಅರಳಿಹೋಯ್ತು. •

ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ

ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್. ಈ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಇದು ಯಾವುದೋ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಪದಾರ್ಥವೆಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂದರೇನು?

ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವ 'ಬಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ಗೆ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲೂ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಈ ಪದಾರ್ಥ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಜಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಫಾಲಿಕ್‌ಆಸಿಡ್ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುದಿಸುವುದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ರಸಾಯನಿಕ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳಿಗಿಂತ ಇಂದಿನ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಐವತ್ತರಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ.

ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಶರೀರ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ 600 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು. ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರೂ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಡಯೋರಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ಸೋರಿಯಸಿಸ್ ನಂತಹ ರೋಗವನ್ನು ಸಹ ಫಾಲಿಕ ಆಸಿಡ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ.

ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?

ಕ್ಯಾಬೆಜ್, ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಬೀನ್ಸ್, ಗೋಧಿ, ಮೊಸರು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸದತ ಸೊಯಾಬೀನ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕ್ಯಾಲಿಫ್ಲವರ್ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ, ಫೈನಾಪಲ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ 20 ರಿಂದ 50 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಫಾಲಿಕ ಆಸಿಡ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. •

ಅಲರ್ಜಿ: ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಶತ್ರು

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 20ರಷ್ಟು ಜನರು ಅಲರ್ಜಿ (ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ)ಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಪರೀತ ಮಾನಸಿಕಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ; ಹಾಲು, ಮಲಿನತೆ, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಹಾಗೂ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಬರಬಹುದು. ಹೊಸ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಯಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ; ಪ್ರಾಯದವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಶದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚಿರುವರು.

ಅಲರ್ಜಿ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ?

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ/ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಿಂದಲಾದರೂ, ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ; ಹಾಲಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಹೂವಿನ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೋರಾಟಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಆಧಿಪತ್ಯ ಉಂಟಾದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಪರಿಣಾಮ, ಸೀನು ಬರುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಥವಾ ದೇಹದ ನಾನಾ ಕಡೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಹೂಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಶಾರೀರಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯನ ನರವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪರಿಚಿತ ವಸ್ತು ಬಳಸುವಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರವಾಗಲಿ, ಹೂವಾಗಲಿ, ಹಣ್ಣಾಗಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಲರ್ಜಿಯ ವಿಧಗಳು:

ಅಲರ್ಜಿಯ ಪರಿಣಾಮದ ಮೇರೆಗೆ, ಇದರ ವಿಧಗಳನ್ನೂ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದು ಯಾವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆಯೋ ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ರಾಯಿನಾಯಿಟಿಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಪುಪ್ಪುಸದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ, ಅಸ್ತಮಾ; ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ 'ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಹಾಯಿವ್'; ಇಡೀ ಶರೀರದ ತುಂಬ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು 'ಎನೆಫಿಲೆಕ್ಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಅಸ್ತಮಾ:

ಇದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ವಾಹಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಧೂಳಿನಿಂದಲೂ; ಕೊಳೆಯಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು.

ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿರಲಿ: ಅಸ್ತಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಾಡಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೂ ಆಂಗ್ಲ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲ. ಇದುವರೆಗೆ ಆಂಗ್ಲವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅಸ್ತಮರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ನಿರಾಶೆಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಸ್ತಮ ಪೀಡಿತರು, ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಚನ್ನ. ಹಸಿರುಕಾಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೂಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಲರ್ಜಿ:

ಹೂಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸುವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಪರಿಮಳ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತೀವ ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಹೂಗಳ ಪರಾಗದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಸಂತಕಾಲ ಆರಂಭವಾದರೆ ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಹೂಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಧೂಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಹೂಗಳ ಪರಾಗವು ಕೂಡ ಶೀತಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಲನ

ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಅಣಬೆ ; ಹೂಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇವು ಸಹ ಒಂದಾಗಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದವು. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸತೊಡಗಿದವು. ವಾತಾವರಣ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶೀತ, ಕೆರೆತ ಹಾಗೂ ತಲೆಭಾರವಾಗುವಿಕೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣ ವಾತಾವರಣವೋ? ಹೂಗಳೋ? ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿಗಳೋ?

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು!

ಮದ್ದಿಲ್ಲದ ರೋಗ, ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗ, ಭಯಂಕರ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದ ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಇನ್ನು ಭಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರ, ಈ ಮಹಾ ಮಾರಿಗೆ ಕೊನೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಾಶಿಂಗ್‌ಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ಕೋತಿಗಳ, ನಂತರ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. •

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ಶೀತವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೋರುವುದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೂಗಳ ಪರಾಗದಿಂದ ನೆಗಡಿಯಾಗುವುದು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಲತಃ ಪರಾಗದಿಂದ ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಬಾರದು. ಆಮ್ಲಜನಕದಲ್ಲಿ ಮಿಲನವಾದ ಪರಾಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಫೋಸಾಯಿಟಸ್ ಕಣಗಳು ಪರಾಗಗಳನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಕೂಡಲೇ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣಾಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗಿ ಶತ್ರುವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ, 'ಇಸ್ಟಮಾಯಿನ್' ಹೆಸರಿನ ರಸಾಯನದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಹುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲಿಂದ.

ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಮೊದಲು ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂಥರಾ ಭಾರ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿಂದಲೂ; ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ನೀರಿನಂತೆ ಸಿಂಬಳ ಸುರಿಯುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಸೀನುಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೂಗಳ ಪರಾಗಗಳಿಂದ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲೂ; ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೂ ಪರಾಗ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗದಂತೆ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನ ಬಳಸಬೇಕು. ಹೂಗಳಿದ್ದ ಕಡೆ; ಹೂಗುಚ್ಛ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವವರ ಬಳಿ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು.

ಆಹಾರ, ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಅಲರ್ಜಿ:

ಆಹಾರ, ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಎನಫಿಲೆಕ್ಸಿಸ್ ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನು ವರು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದರೆ, ತಲೆಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾದರೆ ಪುನಃ ಅಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆ, ಅನ್ನ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ; ಕುರಿಮಾಂಸ; ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಹೀಗೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಿಂದಲಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿ ಬರಬಹುದು. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ, ಬೀದಿಬದಿ ಮಾರುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆಯೇ, ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ ಆಹಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಲರ್ಜಿ:

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳಿನ ಕಣ; ಶೈತ್ಯ; ಚರ್ಮದ ವಸ್ತುಗಳು; ಅಣಬೆ ಅಥವಾ ಬೂಜು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ; ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಸದಾ ತಮ್ಮ ಬಾಲಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ 'ಬಾಲ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ' ಯಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡ ಪರದೆಗಳಿಂದಲೂ; ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಚಾಪೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಧೂಳಿನಿಂದಲೂ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲೂಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರು ಬಳಸಿದ ಸಾಬೂನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ; ಅನ್ಯರ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿಯ ಆಗಮನವಾಗಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿಯ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು:

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ 'ಅಲರ್ಜಿ' ಯ ಆಳ ಅಗಲ ಬಲ್ಲವರಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ನಿರಾಶೆಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅಲರ್ಜಿಯ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಲಕರಣೆಯಿಂದ-ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರ ಶರೀರದಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ರಕ್ತ ತೆಗೆದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಅನಂತರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕುರುಹು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವರು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಯು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಜಾಗರೂಕತೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ.

1. ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಬ್ಬರು ಬಳಸಿದ ಬಟ್ಟೆ-ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಬಳಸಬಾರದು. ಸಾಬೂನು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಬ್ಬರಿಗೇ ಮೀಸಲಿರಲಿ.
3. ಮದುವೆ-ಮುಂಜಿ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನೀರು, ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಬಳಸುವ ತಟ್ಟೆ, ಗ್ಲಾಸಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಲಿ.
4. ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಇತರೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. •

ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ ಬೀರ್ ಕುಡಿಯಿರಿ!

ಹಾಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಕ್ಲಾಸ್ ರಾಯಲ್ ಎಂಬ ಬೀರು ಸಕ್ಕರೆರಹಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರು, ಮಾಲ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಹಾಪ್ಸ್‌ನ ಮಿಶ್ರಣ ವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಕೆಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ (78). ಜೊತೆಗೆ, ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀರ್ ಕುಡಿ ಯುವ ಅದೃಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರು ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕರುಬುತ್ತಾರೇನೋ! •



ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ 'ಭ್ರೂಣ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ'ಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯ 'ಶಿಕ್ಷಣ'ವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಿಶೇಷ 'ವಾಕ್‌ಮನ್'ಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಕಿವಿಗಳ ಬದಲಿಗೆ, ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭ್ರೂಣ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ!

◆ ನಾ.ಸೋ.

ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಜೊತೆ ಮಿಲನಗೊಂಡಾಗ ಯುಗ್ಮಜವು (ಜೈಗೋಟ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಪೂರ್ಣ ಶಿಶುವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವೇ ಸರಿ! ಭ್ರೂಣದ ಬಗ್ಗೆ- ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ - ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಿಳಿಯದಿರುವುದೇ ಅಧಿಕ. ಆದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಎಡೆ ಬಿಡದೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದೊಂದೇ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದೂ ಸಹ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಸರಿ!

ಅಭಿಮನ್ಯು:

ಮಹಾಭಾರತದ ಪರಿಚಯ ಇರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನ ಕತೆ ತಿಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಜುನನ ಹೆಂಡತಿ ಸುಭದ್ರೆ. ಈಕೆಯ ಅಣ್ಣ ಕೃಷ್ಣ. ಸುಭದ್ರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಆಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮನ್ಯುವು ಇನ್ನೂ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ. (ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ). ಸುಭದ್ರೆಯ ಬೇಸರ ಕಳೆಯಲೆಂದು ಅರ್ಜುನ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸುಭದ್ರೆಗೆ ಬೇಸರ ಬಂದಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಭ್ರೂಣ ನಿದ್ರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅದು 'ಹೂಂ'ಗುಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ವಿವರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯನಾಗಿದ್ದ ಅರ್ಜುನ, 'ಹೂಂ'ಗುಡುತ್ತಿರುವುದು ಸುಭದ್ರೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅರ್ಜುನ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಕೃಷ್ಣ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ. ಸುಭದ್ರೆಯು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅರ್ಜುನನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕರೆದೊಯ್ದ. ಬಹುಶಃ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ, ಅಭಿಮನ್ಯುವನ್ನು ಬಲಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅಭಿಮನ್ಯುವು ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯರು ರೂಪಿಸಿದ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ಅರಿಯದೆ, ಆರು ಜನ ಅತಿರಥ ಮಹಾರಥರಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹತ್ಯೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿದ ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ.

- ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಯಾವಾಗ ಮೂಡುತ್ತದೆ? ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ?
- ಭ್ರೂಣವು ತಾನು ಆಲಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲುದೆ?
- ಭ್ರೂಣವು ತಾನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲುದೆ?

ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದೆ? ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಮಗುವು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದೆ? ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಮಗು, ಪಡೆಯದ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಬಹುದೆ?

ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಏನೆಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ.

ಸುಳ್ಳಲ್ಲ:

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯರು ಇಂದಿಗೂ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಬಹುಶಃ ಆಕೆಯ ಮಾತಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನ ಕಥೆಯ ಪ್ರಭಾವವಿರಬಹುದು.

ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಏನೆನ್ನುತ್ತದೆ?

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನ ಕಥೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಅಜ್ಜಿಯ ಕಿವಿ ಮಾತನ್ನಾಗಲಿ ಸುಳ್ಳೆಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಲು ತಯಾರಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣಾಧಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.... ಈಗ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಇಂಬು ಕೊಡುವಂತಹ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಮಹಾರಾಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ತಾವು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ 30 ವಾರಗಳ ಭ್ರೂಣವು ತನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಆಡುವ ಮುದ್ದಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ''ಭಾವೀ ಅಪ್ಪಂದಿರೆ... ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿರಿ. ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದು ಕಂದಮ್ಮನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ... ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಲಿ'' ಎಂಬ ಕಿವಿ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕಿಂಗ್ಸ್‌ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 'ಕ್ವೀನ್ಸ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್'ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಡಾ|| ಬಾರ್ಬರಾ ಕಿಸಿಲೆವ್‌ಸ್ಕಿ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ, ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಭ್ರೂಣವು ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿವರಗಳು 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಅರ್ಲಿ ಹ್ಯೂಮನ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್' ಎಂಬ ನಿಯತಕಾಲಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

''ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೇಳಬಲ್ಲುದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಪುರಾವೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಭ್ರೂಣವು ಸುಮಾರು ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಬಲ್ಲದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕಿಸಿಲೆವ್‌ಸ್ಕಿ.

ಡಾ|| ಕಿಸಿಲೆವ್‌ಸ್ಕಿ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 143 ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಇವರಲ್ಲಿ 91 ಗರ್ಭಗಳು ಸಹಜ ಪ್ರಸವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದವು. 43 ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದವು. ಈ ಭ್ರೂಣಗಳ ವಯಸ್ಸು 23-34 ವಾರಗಳ ನಡುವೆಯಿದ್ದವು. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿಸಿಲೆವ್‌ಸ್ಕಿ ತಂಡದವರು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜನಿತ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿ, ಆ ಶಬ್ದಗಳು ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ದೇಹಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ಅದರಂತೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ''30 ವಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಯುವಿನ ಭ್ರೂಣಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜನಿತ ತೀವ್ರ ಶಬ್ದಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 30 ವಾರಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಭ್ರೂಣಗಳು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿದವು'' ಎಂದು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ''ಈ ಭ್ರೂಣಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ನಾವು ಕೇಳುವಂತಹ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತವೆಯೆ? ನಾವು ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಈ ಭ್ರೂಣಗಳು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲವೆ... ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ'' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಶಬ್ದಗಳು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಿಸಿಲೆವ್‌ಸ್ಕಿ ತಂಡದವರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ''ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿಯು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ಅಂದರೆ ತಾಯಿಯು ಆಡುವ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಭ್ರೂಣ ಆಲಿಸಿದಾಗ, ಮುಂದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆ ಭಾಷೆಯ ಕಡೆಗೆ ಒಲವನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ, ಅದರ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಖಚಿತವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ:

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ 'ಭ್ರೂಣ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ' ಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯ 'ಶಿಕ್ಷಣ'ವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಿಶೇಷ 'ವಾಕ್‌ಮನ್' ಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಕಿವಿಗಳ ಬದಲಿಗೆ, ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಈ ಭ್ರೂಣ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ವಿದೆಯೆ? ತಾಯಿಯಾದವಳು ಎಂತಹ ಸಂಗೀತ ವನ್ನು ಕೇಳಿಸಬೇಕು? ಅದರ ವಾಲ್ಯೂಂ ಎಷ್ಟಿರ ಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೇಳಿಸಬೇಕು? ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಿಸಿಲೆವ್‌ಸ್ಕಿ.

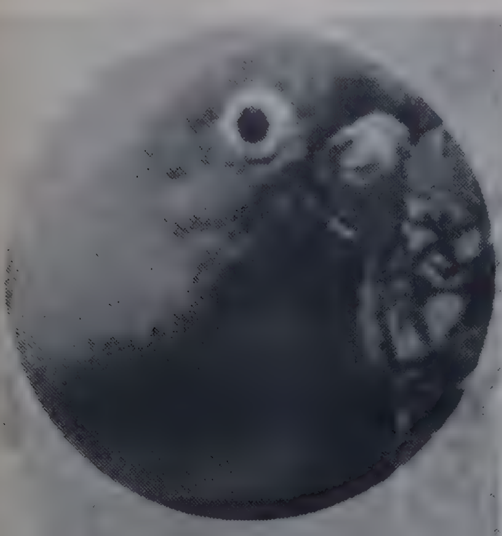
ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ:

ಮಣಿಪಾಲ ಉನ್ನತ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಉಪಕುಲಪತಿಯಾಗಿರುವ ಡಾ|| ಬಿ. ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆಯವರು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅವರು ಹೇಳುವುದಿಷ್ಟೆ!.. ''ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಿ. ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೂಗಿ. ಮಾತನಾಡಿಸಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ಅನಂತರ, ನೀವು ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೂಗಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು.''

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಭೀಮಸೇನ ಜೋಷಿ, ಬಾಲ ಮುರಳೀ ಕೃಷ್ಣ ಹರಿಪ್ರಸಾದ ಚೌರಾಸಿಯ, ಎಂ.ಎಸ್. ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರ ಗಾನ ಮುದ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿ. ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಂದ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ!

ಆಗ ಡಾ|| ಬಿ. ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆಯವರ ಮಾತಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸುತ್ತದೆ.

●



ಡಾಕ್ಟರ್ ಹಕ್ಕಿಗಳು

ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಫೀಟರ್ ಫಾತ್ ಅವರು ಹಸಿರೆಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ತರ್ಕ ಮುಂದಿಡುವರು. 'ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಗಂಡು ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಹೆಣ್ಣು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಒಲವು ಗಳಿಸುತ್ತವೆ. 'ಇಷ್ಟೇ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಇವರ ವಾದ ತರ್ಕರಹಿತವಾದುದು. ವನಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಪಕ್ಷಿಯ ಮರಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವಿಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಅನಾಹುತಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಭವಿಸುವವು. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಿವರಣೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವನು. ಆದರೂ ಆತ ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗಿಲ್ಲ. ಎಯ್ಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಹೇಳಲಾಗದ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಸಮರಸನ್ನದ್ಧ ವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮಾನವನಿಗೂ ಹೀಗೆ ಸಂಘರ್ಷ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಅತಿಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಕತೆಯೇ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿರುವ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕತೆ? ಅವುಗಳಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆಬರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವವರ್ಯಾರು? ಅಚ್ಚರಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎನ್ನಿಸಬಹುದು.

ನಿಜ, ಆದರೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಪಕ್ಷಿಗಳು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ರೋಗರುಜಿನ ಬರದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುವು. ಪಕ್ಷಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿರುವ ವನಮಾಲಿಕೆ, ಎಲೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಕರಡಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚೀಪುತ್ತ ತನ್ಮಯರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇವು ಯಾವುದೋ ಚಟಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯಾದ ನೊರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಈ ನೊರೆ ಚೀಪುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕರಡಿಯು, ಪರಾವಲಂಬಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಆನೆಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ಟೊಂಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಇರುವುವು. ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಕಗಳು ಆನೆಗಳ ಸುತ್ತ ಸುಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. 'ಕೊಯಿಟಿಸ್' ಪ್ರಾಣಿಯ ಕತೆ ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರ. ಇದರ ಮೂತಿ ಬಹಳ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಕಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಂಸವನ್ನೇ ತಿಂದು ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಸಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅದು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹಾಯಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ಕುತೂಹಲಕರ ವಿಷಯವೊಂದು ಹೊರಬಿದ್ದಿತು.

ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಯಿಂದಲೋ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಯಿಂದಲೋ ಕೊಯಿಟಿಸ್, ಪ್ರಾಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ತಕ್ಷಣ 'ಟ್ರಿಟ್ಟನ್ನಿಕಿಯಾ' ವೃಕ್ಷದ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬುಡದ ಬಳಿ ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೋಡುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಆ ವೃಕ್ಷದಿಂದ ಬರುವ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೀರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕೊಯಿಟಿಸ್, ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಕಗಳು ಇದರ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಈ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪಕ್ಷಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ 'ಡೆಲ್ ಕ್ಲೇಟನ್' 'ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಅಟಾಹ್' ನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ಈ ಪಕ್ಷಿ ಪ್ರೇಮಿ, ಕುತೂಹಲಕರ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವರು. ಇವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಗಳಿಂದಲೂ; ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಕಗಳಿಂದಲೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು.

ಈಗಾಗಲೇ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ 'ಗೂಡು'ಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದಿರುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ 'ಗೂಡಿ'ನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಮಳವಿರುವ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಗೂಡು ಕಟ್ಟುವ ನಾರ ಕೂಡ ವನಮೂಲಿಕೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದಂತೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಮರಿಗಳಾಗುವವು. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮರಿಗಳು ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳಿಂದ, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಮಳಪೂರಿತ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ, ವನಮಾಲಿಕಾ ನಾರಿನಿಂದ, ಮರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಕಟ್ಟುವ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೂ

ಸ್ಥಾನಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮರಿಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ದ್ರವವನ್ನು ಒಸರುತ್ತವೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಮರಿಗಳಿಗೆ!

ಕೆಲವು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳಿಂದ ಗೂಡು ಕಟ್ಟುವವು. ಇದರಿಂದ ಗೂಡು ಒದ್ದೆಯಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಕೂಡ ಒಳತೂರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಪುಜೆಟ್‌ಸೌಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪಕ್ಷಿ ನಿಪುಣ ಫೀಟರ್ ವಿಂಬರ್ಗರ್ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ,

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೂಡಾಗಲಿ, ಒದ್ದೆ ಇರದ ಗೂಡಾಗಲಿ, ಹಸಿರೆಲೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ, ಹಸಿರೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವುವು. ಇವು ಕೂಡ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವು. ಈ ಹಸಿರೆಲೆಗಳಿಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ, ಮರಿಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಈ ಎಲೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಕೂಡ ಅತ್ತ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ!

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಷಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಪಾರಾಕೀಟ್' ಎನ್ನುವ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಸಿರೆಲೆಗಳಿಂದ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ 15 ರೀತಿಯ ಕೋಣೆಗಳೂ ಇರುವವು. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವೇಳೆ ಹಸಿರೆಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ಈ ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಮರಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ವೇಳೆ, ಪರಿಮಳ ತುಂಬಿದ ಚಿಕ್ಕ ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಈ ವನಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಪಕ್ಷಿಗಳ ಔಷಧಿ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಚ್ಚರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥಾದ್ದು. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವೇಳೆ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವಷ್ಟೇ! ಗೂಡು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಣಗಿದ ನಾರು, ಚಿಕ್ಕ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣು, ಹೀಗೆ ವಿಧವಿಧವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದಿಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಗೂಡು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳು; ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಸಹ ಆ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುವವು.

ಈ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮರಿಗಳ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮರಿಗಳು ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿಗೀಡಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುವುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ - ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ಹಸಿರೆಲೆಯೇ ದಿವ್ಯೌಷಧ. ಬಾಲ್ಡ್ ಈಗಿಲ್ಸ್, ಗೋಷ್ಪಾಕ್ಸ್‌ನಂಥ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಈ ಥರದ ಎಲೆಗಳಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು!

ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಬ್ಬಿ ಮರಿಗಳು ಗೂಡುಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಇವುಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವೇಳೆ ಮಾರ್ಗೊಸಾ, ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಗೂಡಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಈ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೈಟೋಸ್ಪೆರಾನ್' ಹೆಸರಿನ ರಸಾಯನವಿರುವುದರಿಂದ ಗುಬ್ಬಿಯ ಮರಿಗಳು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಸೈಟೋಸ್ಪೆರಾನ್'ನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಫಿಲಿಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ಪಕ್ಷಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಲಾರಿಕ್ಲಾರ್ಕ್ಸ್; ಅಟಾಹ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ರಸ್ಸೆಲ್ ಮಾಸನ್‌ಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಸ್ಟಾರ್ಲಿಂಗ್ಸ್' ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿರುವರು.

ಸ್ಟಾರ್ಲಿಂಗ್ಸ್ ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ತಮ್ಮ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕಾಡಿನಿಂದ ತರುವ ವನಮಾಲಿಕೆಯ ನಾರು, ಎಲೆಗಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವು. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಟಿಕ್ಸ್, ಲೈಸ್ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸ್ಟಾರ್ಲಿಂಗ್ಸ್ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮರಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ವಿಷಾಣು, ಹಾನಿಕಾರಕ ಬೂಜು ಕೂಡ ನಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಫೀಟರ್ ಫಾತ್ ಅವರು ಹಸಿರೆಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ತರ್ಕ ಮುಂದಿಡುವರು. 'ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಗಂಡು ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಹೆಣ್ಣು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಒಲವು ಗಳಿಸುತ್ತವೆ. 'ಇಷ್ಟೇ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಇವರ ವಾದ ತರ್ಕರಹಿತವಾದುದು. ವನಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಪಕ್ಷಿಯ ಮರಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವಿಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಅನಾಹುತಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಭವಿಸುವವು. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಿವರಣೆ.

'ಓಹಿಯೋ ವೆಸ್ಲಿಯಾನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ'ಯ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಬರ್ಡ್, 'ಜಾನ್ ಇಕಿಡಾ' ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ 'ಪಕ್ಷಿಗಳ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ವನಮಾಲಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ವಿಷಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಾಣುಗಳು ಎಂಜೈಮ್ ಅನ್ನು ಒಸರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆರಾಟಿನ್ ನಾಶವಾಗಿ ಮರಿ ರೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿನ ಗರಿಗಳು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವವು. ನಂತರ ಮರಿಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಹಾರಲು ಬರದೆ, ಅಸು ನೀಗುವವು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರಿತೇ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ.

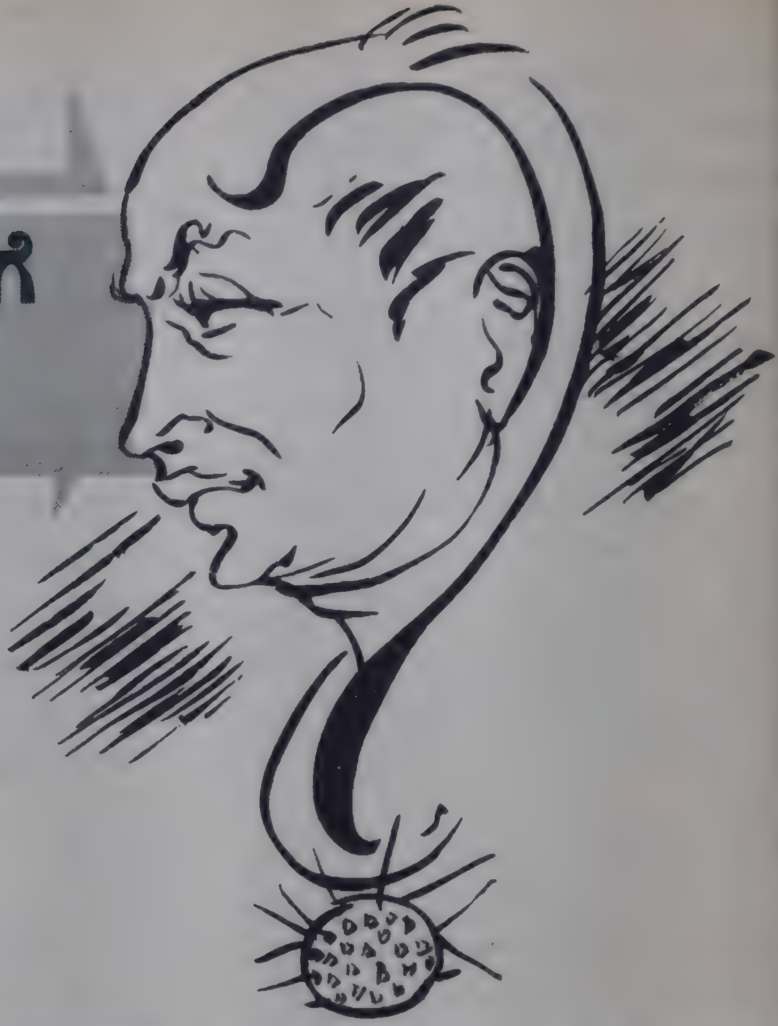
ಈ ರೀತಿಯ ಎಲೆ, ವನಮಾಲಿಕೆ, ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ನಾರು, ಕಡ್ಡಿ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಪಕ್ಷಿಗಳು ವಿಷಾಣುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯು, ಧೂಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಉರುಳಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ ರೆಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಇರುವೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ತಿನ್ನುವವು. ಇರುವೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮೆಟಂಪ್ಲೂರಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ದ್ರವವು ವಿಷಾಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಒಸರುವ ರಾಸಾಯನಿಕದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು, ಬೀಟಾ ಹೈಡ್ರಾಲ್ಸ್, ಫ್ಲಾಟಿ, ಮುಂತಾದ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಕ್ರಿಮಿ, ವಿಷಾಣು, ಬೂಜು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಇರುವೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಚೆಂಡುಹೂಗಳಲ್ಲಿನ ದಳಗಳು, ಸಿಗರೇಟಿನ ತಂಬಾಕುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಪಕ್ಷಿಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವು.

'ಗ್ರೇಕಲ್' ಹೆಸರಿನ ಪಕ್ಷಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಅದರ ತೊಗಟೆ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. 'ಗೂಬೆ'ಗಳ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಎರೆಹುಳುಗಳಿರುತ್ತವಂತೆ. ಈ ಎರೆಹುಳುಗಳು ಆರ್ಥೋಪೊಡಾ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದ 'ಲಾರ್ವಾ'ಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುವವು! ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಗೂಬೆ ಮರಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದರಿಂದ ಗೂಬೆಗಳು ಎರೆಹುಳುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ತಮ್ಮ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನ ಯಾರು ಬೋಧಿಸುವರು? ಹೇಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ವೈದ್ಯರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ? ಇದುವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ

◆ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರಿಸಬಲ್ಲವೇ ಹೊರತು ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಅನೇಕರು ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು?
ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಾಮರ್ಷೆ ಮಾಡಿರುವ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ; ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಿತೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವಂತಹ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರಿಸಬಲ್ಲವೇ ಹೊರತು ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಅನೇಕರು ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಂಬಲು ನಮಗೆ ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಕೇಳಿ ನಾವು ಬೆಕ್ಕಸ ಬೆರಗಾಗಬಹುದು. ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತ ರಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇದು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಮಾತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ನಮಗೂ ಮನದಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮತ್ತೇನು ?
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆ

ವಾಹನಗಳ ಚಾಲನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಇಂಧನ ಅಗತ್ಯ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದ ಸಜೀವತೆಗೆ 'ಗ್ಲುಕೋಸ್' ಇಂಧನ ಬೇಕೇ ಬೇಕು (ನಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 200 ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಿಂಹಪಾಲು ಅಂದರೆ 100 ಗ್ರಾಂ ಬೇಕು. ಗಂಟೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ದೇಹ 10 ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.) ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದಹಿಸಿ (ವರ್ತಿಸಿ) ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಸಕಲ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಆಕರವಾಗಿ ಜೀವಕಣಗಳ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ, ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಹುಪಾಲಂಶ ಪಚನಗೊಂಡ ನಂತರ ಒಂದು ವಿಧದ ಸಕ್ಕರೆ (ಗ್ಲುಕೋಸ್) ಆಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನವರತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪಾಯಸದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿದ್ದರೂ, ಸೌಟು ಒಂದು ತೊಟ್ಟೂ ಪಾಯಸವನ್ನು ಸವಿಯಲಾರದು. ಇದೇ ರೀತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಇದ್ದರೂ ಆದನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಾವೇ ಸವಿಯಲಾರವು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿರುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ದೊರಕಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದೂ ಸಹ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೇತೃತ್ವದಿಂದಲೇ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಾರಥ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದಂತೆ ಆದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೇಹ ಬಳಕೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗವಾಗದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ಜಮಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಮುದ್ರದ ತುಂಬಾ ನೀರಿದ್ದರೂ, ಉಪ್ಪು ನೀರು ನಮ್ಮ ಬಾಯಾರಿಕೆ ತಣಿಸಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೂ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು.

ಕೆರೆ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಕೋಡಿ ಬೀಳುವಂತೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಕಲೆತ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಸೋಸುಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ನುಸುಳಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಭಾವಹೀನತೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂದರೆ ಏನು?
ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಒಂದು ರಸ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆವುದು ಈ ರಸಧೂತದಿಂದ.

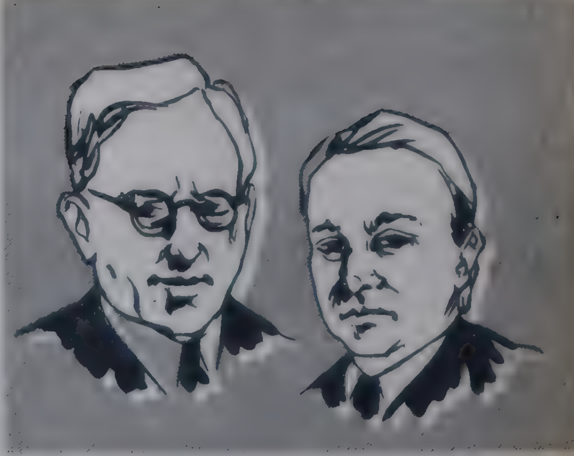


ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಹಿಂದೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಇದೆ. ಎಲೆಯ ಆಕಾರದ ಈ ಗ್ರಂಥಿ 15 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 80 ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ್ದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸ (ಪಿತ್ಥ) ದಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳು ಇರುವಂತೆ ಮೇದೋಜೀರ ಕಾಂಗದ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಗಳೆಂಬ ಪುಟ್ಟ ನಿನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ನಾಳಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಈ ದ್ವೀಪಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.) ಹುದುಗಿರುವುದು ಭಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೇದೋ ಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ತೂಕ ಒಂದು ಗ್ರಾಂಗಿಂತಾ ಕಡಿಮೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಾತ್ರ ಕೇವಲ 200 -300 ಮೈಕ್ರಾನ್ (ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ನ ಸಾವಿರ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೈಗ್ರಾನ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.) ಮಾತ್ರ.

ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪವೆಂದರೆ ಇದು ಅನೇಕ ಸಾವಿರ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪೆಂಡಿ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಲ್ಫಾ, ಬೀಟಾ ಮತ್ತು ಡೆಲ್ಟಾ ಎಂಬ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕ. ಈ ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಮೈಗೂಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ (ಗ್ಲುಕೋಸ್) ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಂವೇದನೆ ಗ್ರಹಿಸಿದ ಬೀಟಾ ಕೋಶಿಕೆಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜಿನುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಏರಿದೆ? ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ತಿಳಿವಳಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಂಥಿಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಗಳೆಂಬ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬಿಂದುವಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಅನ್ನು



ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಗದ ಕೈಯಿಂದ ಬೀಗ ಹೇಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ಸುನಿಲ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಮಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಬವಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸಿಮಿಯ (ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಇರುವಿಕೆ) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉಂಡು ಉಳಿದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಪವಾಸದಿಂದಿರುವಾಗ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಗ್ರಾಣದಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಾವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್‌ನ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ರಸಧೂತ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಲು
- ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೊರಕಲು
- ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದಹಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು

○ ಅಗತ್ಯವಾದ ಯಕೃತ್‌ನಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?
ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಂಥವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಇಂಥವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾತು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ಆನುವಂಶಿಕ ವಾಗಿ ಮತ್ತು ಇದು ಗೋಚರಿಸು ವುದು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಂಶಪಾರಂಪರೆ ಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬು ದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಮನೆತನಗಳ ತಲೆಮಾರಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿದಿರುವ ನಿದರ್ಶನ ಗಳಿವೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯವರಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕ ಇತಿಹಾಸ ಇರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

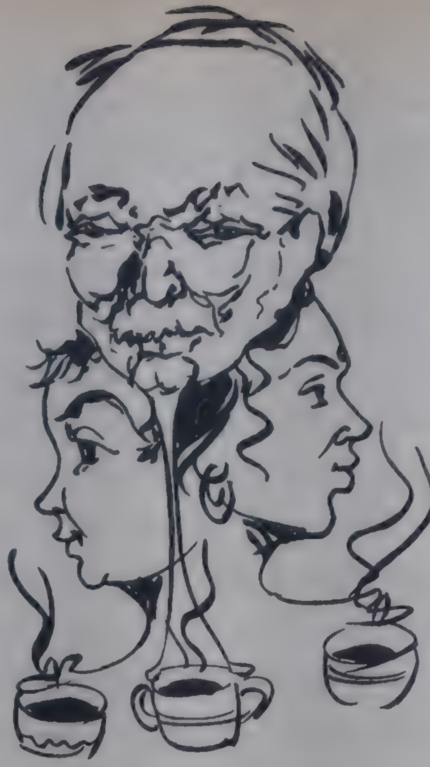
ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 50 (1 : 1) ಮಾತ್ರ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಹತ್ತಿರದ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿ ಗಳಲ್ಲಿ (ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ, ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿ, ಮುತ್ತಜ್ಜ- ಮುತ್ತಜ್ಜಿ, ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮ) ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರಹಿತ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ 25. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಆನುವಂಶಿಕ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ವಂಶದವರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಮನೆತನದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಅರವತ್ತಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತ್ತಾದರೆ, ಮಗನಿಗೆ ಐವತ್ತರಲ್ಲಿ, ಮೊಮ್ಮಗನಿಗೆ ನಲವತ್ತರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವ ವಯೋಮಾನ ದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬರಬಹುದು (15 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಕಾಣುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೂ, 16ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕೌಮಾರ್ಯದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೂ, ತದನಂತರದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರೌಢರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.) ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನದ ಹಸುಗೂಸಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ 80 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಲೆದೋರಿದ ನಿದರ್ಶನಗಳೂ ಇವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಧುತ್ತನೇ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹು ದಾದರೂ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗು ವುದು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸು ಎಂಬ ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಐವತ್ತಕ್ಕಿಂತಾ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತಾ ಗಂಡಸರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಐವತ್ತರ ಅನಂತರದ ವಯಸ್ಸಿ ನಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಿರಿವಂತರ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಡವ ರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಷ್ ಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಮಾಜವಾದಿಯಾಗ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಕ್ಕ ಕಾಯಿಲೆ ಈಗ ಹಳ್ಳಿಗರತ್ತಲೂ ಧಾವಿಸಿ ತನ ಸೀಮೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯವ ಸಂಖ್ಯೆ ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿ ದಾಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗಿರು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ನಂಟಿ ಯೆಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಊಹಿಸಬಹುದು.

ನಾಗರಿಕತೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನದಿಂದ ಆಲಸ್ಯತನಕ್ಕೆ ವಾಲಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. (ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಯಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದುರ್ಬಲ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.) ಈ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಳುವ ಯಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು.

ಸೋಂಬೇರಿತನ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ರತ್ನಗಂಬಳಿ ಹಾಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿ ಸುತ್ತವೆ ಆಲಸಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೊಜ್ಜ ನವರನ್ನು ಬೆನ್ನುಹತ್ತುವುದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಜಾಯಮಾನ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವತರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ಜೀನ್ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ಇದು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಂಚು ಹಾಕುತ್ತಿರು ತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನೆಪ ಸಿಕ್ಕಿ ದೊಡನೆಯೇ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ?
ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಲು ಅವಶ್ಯವಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ ಎಂಬು ದು ನಿಮಗೀಗಾಗಲೆ



ತಿಳಿದಿದೆ.

ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿಯೋ, ಜನ್ಮ ಜಾತ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ದಿಂದಾಗಿಯೋ ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗಾಣು ಗಳ ಸೋಂಕು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಔಷಧಿ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ವಿಷಮ ಪ್ರಭಾವ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಾಗಿಯೋ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಕ ಗ್ರಂಥಿ ಗಳು ಆಂಶಿಕ ವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಗ್ನಗೊಂಡ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಶೂನ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ

- ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರಬಹುದು.
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರಬಹುದು.
- ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿರ ಬಹುದು.
- ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಕೆಲ ಪ್ರತಿರೋಧ ವಸ್ತುಗಳೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸ ಬಹುದು.
- ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸ ದಿರಬಹುದು.
- ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಹೊರೆಯಾಗು ವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು ಏನೇ ಆದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಭಾವ ದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಅಂಶ ಯಾವುದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಂಕುರಾರ್ಪಣೆಗೆ ನಿಮಿತ್ತವಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ತೋಚಿವೆ. ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಆನುವಂಶಿಕ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿದವು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಉಗಮದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಜಾಡ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ (ಪರಿಸರ ವೆಂದರೆ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ.) ಪ್ರಭಾವವೂ ಇದೆ.

ಇಂದಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇದಮಿತ್ಥಂ ಎಂಬ ಖಚಿತ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿ ಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ ಎಂಬುದೂ ಇಂದಿಗೂ ಚಿದಂಬರ ರಹಸ್ಯ ವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯಸಂಶೋಧಕರ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ "ಲೋ ಸಕ್ಕರೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಬೇಡವೋ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹಾಲು ತಂದು ಕೊಡುವ ಪುಟ್ಟಪ್ಪ "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನಮ್ಮೂರ ಗೌಡನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ಕಾಲು ಕೊಳೀತಾ ಐತಿ ಅಂತೆ. ಡಾಕ್ಟ್ರು ಕಾಲನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗತೈತಿ ಅಂತಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರಂತೆ. ಭಾಳ ಉರಿತಾ ಇದ್ದ ಸ್ವಾಮೀ ಆ ಗೌಡ. ಅವನು ಮಾಡಿದ ಪಾಪ ಸ್ವಾಮೀ, ಅದಕ್ಕೇ ಅವನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದೈತಿ" ಎಂದು ಮೊನ್ನೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿದ.

ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಜವಾನಿ ಸಿದ್ದವ್ವನ ಗಂಡ ಸಿದ್ದಪ್ಪನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಾನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಳಿಸಿದಾಗ "ಇವರ ಅಪ್ಪನಿಗೂ ಇತ್ತು ಸಾರ್, ಅದಕ್ಕೇ ಇವರಿಗೂ ಬಂದೈತಿ" ಎಂದು ಸಿದ್ದವ್ವ ಹೇಳಿದ್ದಳು.

"ಆ ಕಡೆ ಕಡ್ಡಿ ತೆಗೆದು ಈ ಕಡೆ ಇಡೊಲ್ಲಾ. ಯಾವಾಗಲೂ ದೆವ್ವ ತಿಂದಂಗೆ ತಿನ್ನೋದು, ಟಿ.ವಿ ಮುಂದೆ ಕೂರೋದು. ಹಿಂಗೆ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಸಾರ್" ಅಂದಿದ್ದರು ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನ ಪತಿ ಮಹಾದೇವಯ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಊಹಾಪೋಹಗಳು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಬೇಸರದ ಸಂಗತಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಅಥವಾ ಇದೇ ಜನ್ಮದ ಪಾಪದ ಫಲವಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನೂ ಸಹ ಸುತರಾಂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದ ಜನರೂ ಉಂಟು. ಇದೇನೇ ಇರಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಏನು ಹೇಳಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಆನುವಂಶಿಕತೆ : ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಎಂಬ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ನಡು ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಭಗ್ನಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಒಂದು ದೇಶದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದಾಗಲೂ, ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅದು ಬಂದಿರುವ ನಿದರ್ಶನ ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಳಿಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಐ.ಡಿ.ಐ, ಹೆಚ್.ಎಲ್.ಎ., $ಬಿ_8$, $ಬಿ_{15}$ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಎಲ್.ಎ.ಡಿ, $ಆರ್_3$, ಡಿ.$ಆರ್_4$ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾದ ಜೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಷ್ಕರ್ಷವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆನುವಂಶಿಕತೆಗೆ ದೇಹಸ್ಥೂಲತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಆಲಸಿತನ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ದೊರೆತಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಲಭ ಎಂಬುದು ದೃಢವಾಗಿದೆ.

ಸೋಂಕು : ದೇಹದ ಇತರೆಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಸಹ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳ ಗಾಗುತ್ತವೆ. ಮಂಗಬಾವು (ಮಂಪ್ಸ್) ರುಬೆಲ, ಕಾಕ್ಸಾಕಿ-ಬಿ, ಮಂಗೋ-2ಟಿ, ರಿಯೋ-1, ಐ.ಎಂ.ಸಿ., ಮುಂತಾದ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಧ್ವಂಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಮಂಗ ಬಾವು' ಉಂಟಾದ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯ : ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮೇದೋ ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಬಾವು ಉಂಟಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.

ರಸಾಯನಿಕಗಳು : ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿಳಿದೋ-ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕ, ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಕ, ಬಣ್ಣಗಳು, ವಿಕಿರಣ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಅಲೋಕ್ಸಾನ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಜೊಟೋಸಿನ್, ವಾಲ್‌ಕಾರ್, ಇಲಿಪಾಷಾಣ, ಸಯನೈಡ್, ರಸಾವ (ಮರ ಗೆಣಸು) ಮುಂತಾದ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಧ್ವಂಸಗೊಳ್ಳುವುವು ಎಂದು ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ.

ಔಷಧಿಗಳು: ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಥಯಜೈಡ್ ಔಷಧಿ, ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್, ಡೈಯಲಾಂಟಿನ್, ನೆಲಡಿಕ್ಸಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ : ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆಯೇ, ಇದೇ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಗ್ಲುಕಗಾನ್ ಸಹ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮುಂತಾದ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳ್ಳುವ ಕೆಲ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಇಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಇವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ, ಆಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ : ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಕೊರಗಿದ ಮಕ್ಕಳು, ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ. ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ ಅಭಾವವಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕ್ಸಾನ್ಸೊಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮೆಗ್ನಿಸಿಯಂ, ಜಿಂಕ್ ಮುಂತಾದ ಲವಣಗಳ ಅಭಾವದಿಂದಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಆಕಳ ಹಾಲು : ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಮ್ಮನ ಹಾಲೇ ಅಮೃತ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಮಧ್ಯಂತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ : ಕೆಲ ಹೆಂಗಸರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತನಗೆ ತಾನೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಿಧದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು : ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯ ಕುಂದು ಆದಾಗ (ಉದಾ: ಹೃದಯಾಘಾತ) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕೆಲ ಕಿಣ್ವಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಜನನಕ್ಕೆ ಪೀಠಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು : ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇವುಗಳ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷಿ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದವರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಚಕ್ಕನೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡಿರುವುದುಂಟು.

ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು, ಕೆಲಸದಿಂದ ಅಮಾನತ್ತು, ಆಸ್ತಿ-ಹಣ-ಸ್ಥಾನ ಮಾನಗಳ



ನಷ್ಟ, ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ನಡತೆ, ಅಂಗವಿಕಲ ಶಿಶುವಿನ ಜನನ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕುಷ್ಟ, ಕ್ಷಯ, ತೊನ್ನು, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಂತಹ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಅಪಾರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಬಹುಹು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಪರಿಸರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ, ಉದ್ಯೋಗ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಸಹ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು.

ನನಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದೆ ?

ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ

ನಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರಿಗೋ, ಆತ್ಮೀಯರಿಗೋ, ವಾರಿಗೆಯವರಿಗೋ, ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೋ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೋ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ನನಗೂ ಬರಬಹುದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹದಿಂದ ಗಾಬರಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ನಮ್ಮ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇತ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ನಿಮ್ಮ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 40 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ.
- ನಿಮ್ಮದು ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ದೇಹವಾಗಿದ್ದರೆ.
- ನಿಮಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯಿದ್ದರೆ.
- ನೀವು ಮೈದಣಿಸದ ಆಲಸಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ.
- ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ

ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿ

ಸುವ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದ ವಂಶವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡೇ ಜನ್ಮತಳೆವ ಸೌಲಭ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆನುವಂಶಿಕತೆಯಂತಹ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು "ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಅಂಶಗಳೆನ್ನಬಹುದು" ಉಳಿದವೆಲ್ಲಾ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳು.

ವಂಶದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬೀಜ (ಜೀನ್) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ಇದು ಮೊಳೆತು ಸಸಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಬೀಜ ಮೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದೂಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕತೆ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಕೌತುಕಮಯ ಪ್ರಸಂಗ ಒಂದನ್ನು ಈಗ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಮಗನಿಗೆ ಮೊದಲು, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಅನಂತರ

ಸಿದ್ದವ್ವ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ " ಅವರ ಅಪ್ಪನಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು ಸಾರ್, ಅದಕ್ಕೇ ಅದು ಇವರಿಗೂ ಬಂದ್ಯೆತಿ" ಎಂದಿದ್ದಳು. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಾನು ಶಿವಮೂರ್ತಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವು ದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ತಿಳಿಸಿದಾಗ, ಇಡೀ ಅವನ ಕುಟುಂಬವೇ ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಹಿಯಾಳಿಸುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಿ "ನೋಡ್ರಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನಮ್ಮ ಮನೆತನದಾಗೆ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಿಲ್ಲ, ಬರೋದೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಖಡಾಖಂಡಿತವೆಂಬಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ಜೊತೆಗೆ "ನಮ್ಮ ಶಿವಮೂರ್ತಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರೋ ಸಾಧ್ಯತೆನೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಬಂದಿರೋ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನೇನೇನೋ ಆಗಿರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳ್ರಿ" ಎಂದು ನಿಷ್ಠೂರವಾಗಿ ನುಡಿದರು.

ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದವನು. ಬೇಕರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ತಿಂದೂ ತಿಂದೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ ಓಡಾಡಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕುಡಿಯೋ ಚಟ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅವನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ದೃಢವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಸುವುದು ಹೇಗಪ್ಪಾ ಅಂತಾ ತಲೆ ಕೆರೆದುಕೊಂಡೆ. ದಿಕ್ಕು ತೋಚದಿದ್ದರೂ ಜಾಣತನದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಬೇರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಹಾಕಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಂಡೆ.

ಆ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಶಿವಮೂರ್ತಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ ಶಿವಮೂರ್ತಿಯ ತಂದೆಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಶಂಕಿಸಿ ಅವರ ರಕ್ತ-ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರಂತೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಶಿವಮೂರ್ತಿಯ ತಂದೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದಂತಾಯಿತು.

ಇದಾದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಶಿವಮೂರ್ತಿಯ ತಂದೆ ಶೀನಪ್ಪ ನನ್ನ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆದ ಗಾಯ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮಾಗದೆ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಶೀನಪ್ಪ ಬಹಳ ಶಿಸ್ತಿನ ಮನುಷ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದೂ ಕೆಟ್ಟ ಚಟ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. 65 ವರ್ಷದ ಮುದುಕನಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಕೇವಲ ನಲವತ್ತರ ವಯಸ್ಸು ಇರಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಾಯ ಮಾಯದೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದು ವಿವೇಚಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಶೀಪ್ಪನಿಗೆ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಕೆಳಗಷ್ಟೇ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಎಲ್ಲಾ 'ನಿಲ್' ಆಗಿತ್ತು ಎಂದರು. ಆದರೂ ನೀವು ಈಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅವರ ಮನ ಒಲಿಸಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಶೀನಪ್ಪನಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು.

ಮಗನಿಗೆ ಮೂವತ್ತಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಅರವತ್ತೈದಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಗನಿಗೇ ಮೊದಲು, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಅನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣುವ ವಿದ್ಯಮಾನ ವೈದ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯೇತರರಿಗೆ ಇದೊಂದು ವಿಸ್ಮಯ.

ಶೀನಪ್ಪನ ಪೂರ್ವಪಿತೃಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು, ಈ ವಂಶದ ಗುಣ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಶೀನಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶಿವಮೂರ್ತಿಗೆ



ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಶೀನಪ್ಪನವರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಬಂದಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಶಿವಮೂರ್ತಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ಫೋಟಿಸಿದೆ.

ನನಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆಯೇ?
ಬೇಗನೇ ತಿಳಿಯಿರಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅದೃಶ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಾನು ಇರುವ ಸುಳಿವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಜೀವವಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೋ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ತಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾದವರಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪುಂಖಾನುಪುಂಖವಾಗಿವೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಕೆಡವುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆಂದೇ ರಾತ್ರಿ ಕೆಲ ಸಲ

ಏಳಬೇಕಾಗುವುದು.

- ಅತಿಶಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಸದಾ ಗಂಟಲು ಒಣಗಿದೆ ಎನಿಸುವುದು.
- ವಿನಾಕಾರಣ ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು. ಸುಸ್ತು, ಬಲಹೀನತೆ, ಚೈತನ್ಯ ಹೀನತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆವ ಬಯಕೆಯಾಗುವುದು.
- ಕೈ ಕಾಲು, ಬೆನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋವು, ಚಳಕು, ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುವುದು. ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಜೋಮುಗಟ್ಟುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಕಾಲುಗಳು ಹರಿವುದು (ಸೇದುವುದು).
- ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗದಿರುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು.
- ಗುಹ್ಯಾಂಗ, ದೇಹದ ಸಂದುಗಳು, ಬೆವರಿಳಿಯುವ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿತ, ತುರಿಕೆ, ಗುಳ್ಳೆ, ಗಾಯ, ಕುರು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು.
- ಆದ ಗಾಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಯದೆ ಇರುವುದು.
- ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಘಾಟು ವಾಸನೆ ಇರುವುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಳು ಮುತ್ತುವುದು. ಒಳ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು (ಉರಿಮೂತ್ರ) ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವುದು.

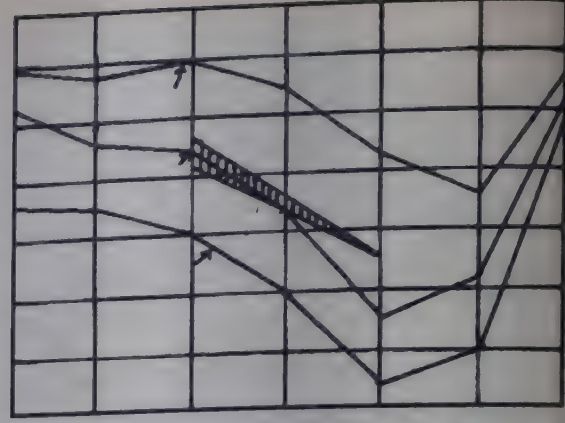
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮರ್ಥಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ

- ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ದೊರಕದ ಕಾರಣ ಶಕ್ತಿಯ ದಾಹದಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ, ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಧಿಕ ನೀರೂ ಸೋರಿಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಇದು ನಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದ ಕೆಲವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ತದನಂತರವೇ ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಿತೆಂದೂ, ಅದರಿಂದಲೇ ಈ ರೀತಿ ವಿಪತ್ತು ಆಯಿತು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊನ್ನೆ ತಾನೇ ಸಂಭವಿಸಿದ ಇಂತಹ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿ.

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸುಮಾರು ಏಳೂವರೆ ಗಂಟೆ ಇರಬಹುದು. ಆಗತಾನೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸಾಗಿದ್ದೆ. ಬಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ಡಾಕ್ಟ್ರು ಇದ್ದಾರಾ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿಯೇ ಕೇಳಿತು. ಡ್ಯಾಡೀ ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ಕರೀತಾ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಮಗಳು ಕೂಗಿದಳು. ತರಾತುರಿಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹೊರಬಂದೆ. ಪಕ್ಕದ ಬೀದಿಯ ಹುಡುಗ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಗರಬಡಿದವನಂತೆ ನಿಂತಿದ್ದ. ''ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಬೇಗ ಬನ್ನಿ ಸಾರ್'' ಎಂದು ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ. ನಾನು ಅವಸರ ಅವಸರವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಕಿಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ದಾವಂತವಾಗಿ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೊರಟೆ.

ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅವರು ನನಗೆ ತೀರಾ ಅಪರಿಚಿತರೇನಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಇವರು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರು. ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ವಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಗುಳುನಗೆ ಬೀರಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಾಪ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೀಗೇಕಾಯಿತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಅವರ ಮನೆ ಸೇರಿದೆ.



ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಅವರ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವು ನರಮಂಡಲದ ಸ್ವಾಧೀನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇವರಿಗೆ ಪ್ಯಾರಲೈಸಿಸ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಲಕ್ವ) ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

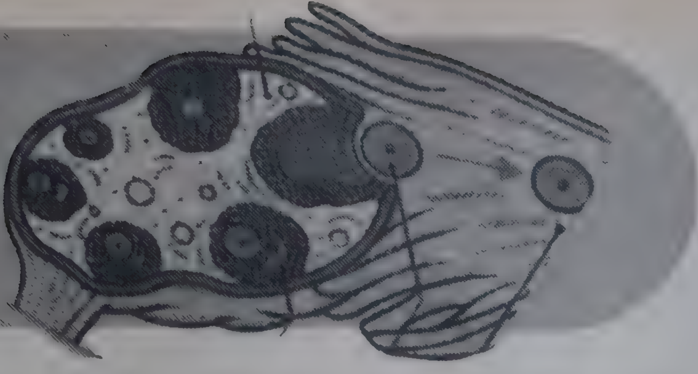
ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಆದ ನಂತರ, ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಿದೆ ಎಂತಲೂ, ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರಿಗಿದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ನಿರ್ಣಯವಾಯಿತು. ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಏರಿದ್ದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಯತ್ನಿಸಿದರಾದರೂ, ವೈದ್ಯರ ಶ್ರಮ ಸಫಲವಾಗದೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ ಆರನೆಯ ದಿನ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರು ದಿವಂಗತ ರಾದರು.

ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರು ಮೊದಲೇ ರಕ್ತ-ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು, ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಹಠಾತ್ತನೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಪದೇ ಪದೇ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತ್ತೆ ಯಾದಲ್ಲಿ, ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸುಲಭ, ಫಲಿತಾಂಶ ಸಫಲ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮುಂದಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರಗಳಿಂದಲೂ ವಿನಾಯತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ನೀಡುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇರಲೀ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ನಿಮಗೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಸಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯಾದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ರಕ್ತ-ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. •

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು....)



ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಭೀಕರ, ಭಯಾನಕ, ಮಾರಕ, ಎನೇನೋ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸಾವಿನತ್ತ ಸೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಾ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವಂತ ಶವವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನರಳಿಸಿ, ನಲುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ದು ಮಾಡದೆ ರೋಗವನ್ನು ಗಂಭೀರಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ (ಸೈಲಂಟ್ ಕಿಲ್ಲರ್) ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೊಂದು ಮರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಪಕ್ಷಪಾತಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಒಂದೇ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ದಾಳಿಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಅಂತೆಯೇ ಕಾಯಿಲೆ ತಗಲಲು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನೇನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಕೊರಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಮೆದುಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಕಾಲು, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಅವಯವಕ್ಕಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗಲುವುದು.

ಭೀಕರ, ಭಯಾನಕ, ಮಾರಕ, ಎನೇನೋ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸಾವಿನತ್ತ ಸೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಾ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವಂತ ಶವವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನರಳಿಸಿ, ನಲುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ದು ಮಾಡದೆ ರೋಗವನ್ನು ಗಂಭೀರಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ (ಸೈಲಂಟ್ ಕಿಲ್ಲರ್) ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವನ್ಮರಣದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಶಾಪವೇ ಆಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಡಾಶಯ (ಬವೇರಿಯನ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಆಗಿ ತಾಗಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ, ತಂಗಿ, ಅತ್ತೆ ಹೀಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಉಳಿದವರಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ತಾಯಿ ಕಡೆಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲ, ತಂದೆಯ ಕಡೆಯವರಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕುವ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬೆತ್‌ಕಾರ್ಲಾನ್. ಕಾರ್ಲಾನ್ ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಮೇರಿಕಾದ ಲಾಸ್‌ಎಂಜೆಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸಿನಾಯ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಔಷಧ ಬಳಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡಾ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದುಂಟು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಂಡಾಶಯ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದೇ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ (ಒರಲ್ ಕಾಂಟ್ರಾಸೆಪ್ಟಿವ್) ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ತಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಂತೆ.

ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಪೆಲ್ವಿಸ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಡಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಸ್ಥಾನ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಸಮಸ್ಯಾ ದಾಯಕವೆನಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದೆ.

ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ದೋಷವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಟಿ.ವಿ.ಎಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಜೈನಲ್ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನರನ್ನು ಕೂಡಾ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಂಡ ಅಸಹಜವಾಗಿದೆ ಯೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಈ ಮೊದಲೇ ತಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಕೆಲಬಾರಿ ತಪ್ಪು ತೋರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅಂಡಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವ ಅವಸರದ ಕ್ರಮ ಕೂಡ ಜರುಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಕ್ರಮವಲ್ಲವೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಿ.ಎ. 125 ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಈಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಯೋಗದ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಿನೊ ಪಾಸ್ಫೋಲಿಸೆಡ್ಸ್‌ನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬರಲಿರುವ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಪಾಸ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ವಿದಾನವೂ ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನೂತನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯೊಂದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತೂರಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಐದು-ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿದ್ದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆ ತಗುಲಿದ ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಫಲಿಸಿದರೆ ಆಗ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ ಆಗದು.

ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದಂತಾಗಿ ನೋವು ಬರುವುದು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ.
- ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು.
- ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಡಿಯೇರಿಯಾ, ತಲೆತಿರುಗುವುದು.
- ವಿಪರೀತ ನಿಸತ್ವ
- ಜ್ವರ.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅಪಾಯವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡುಸಲ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಹಾಗೇ, ಟ್ರಾನ್‌ವೆಜೈನಲ್ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಸಿ.ಎ. 125 ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. •



ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರದ್ದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಯುಗ ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇಂದು ನಾವು ತಳ್ಳಿಹಾಕಬಹುದು. ಅಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲೂ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿದ್ದರು. ಅವರು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಟರು. ಮನುಷ್ಯನ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಾ ನಡೆದರು. ಇವರ ಕಥೆ ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕರ ಅನುಭವವೇ ಸರಿ. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ನೂರು ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಾಗತಿಸುವಿರಿ ಎಂದು ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದ ನೂರು ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು

100

◆ ಮಕರಂದ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾಧನೆ ಅನುಪಮ. ಇಂದು ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳಿವೆ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣವಿದೆ. ಅರಿವಳಿಕೆಯಿದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಇದೆ. ನಾನಾ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಗಳಿವೆ. ಇಂದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ-ಹೃದಯಗಳಂತಹ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನವನ ತಳಿ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾನೆ ಈಗ....

19ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವನ್ನೂ ನಾವು ಹೊಂದಿರ ಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು, ಬಾಲ್ಯದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಹದಿಹರಯವನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ ದುಸ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಶಿಶುಗಳು ಜನನಾವಧಿ ಯಲ್ಲೇ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಉಳಿದವಲ್ಲಿ ಬಹು ಪಾಲು 5 ವರ್ಷಗಳಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನ ಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ 10-12 ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಅದೃಷ್ಟವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತ ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಅಥವ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಟಾನ್ಸಿಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಮಾರಕವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂದು ಅರಿವಳಿಕೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅಂದು ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಂಕುಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತನಂಜಿಗೆ ಎಡೆ ಗೊಟ್ಟು ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾವಸಾನ ವಾಗು ತ್ತಿದ್ದವು. ಮಧ್ಯಯುಗದ ವೈದ್ಯರು ಕೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ರಕ್ತನಾಳ ವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡುವುದ ರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆ ಊರಿನ ಕ್ಷೌರಿಕನು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಬವೊಂದಕ್ಕೆ ಬಿಗಿದು, ತನ್ನ ಹರಿತ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡು ತ್ತಿದ್ದನು. ರೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಅತ್ತರೂ ಅವನಿಗೆ ಕರುಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ಯಾರಿಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ಕ್ಷೌರಿಕ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯನು, ತನ್ನ ಜೀವ ಮಾನದಲ್ಲಿ, ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಹರಿ ಸಿದ ರಕ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತಿಹಾಸ.

ಅಂದು ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ, ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳ ಕೋಪವೇ ಕಾರಣ

ದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಧರ್ಮವು ವೈದ್ಯಕೀಯದ ೀಲೆ ಅಪಾರ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅಂದು ಲವಾಗಿತ್ತು.

ರೋಗಗಳು ಬಹುಶಃ ಮಾನವನಷ್ಟೇ ಪುರಾತನ ದಂತಹವು. ಇತಿಹಾಸ ಪೂರ್ವ ದಲ್ಲಿದ್ದ ನಮ್ಮ ರ್ವಜ; ತಲೆಬುರುಡೆಯೊಳಗೆ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆಯು ದರಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಂದು ನಂಬಿದ್ದನು. ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ತಿಹಾಸದಾದ್ಯಂತ, ನೋವು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಲವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಂದಿದೆ. ಈ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ೂಡೆದೋಡಿಸಲು ಅಂದಿನ ಜನರು ಭೂತೋ ಚ್ಚಾಟಕರನ್ನು, ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವರಿಂದ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಾಗದಿದ್ದಾಗ ಕಪಾಲ ಕೊರೆಯುವಿಕೆ ಅಥವ ಪಾಲ ರಂಧ್ರನವನ್ನು (ಟ್ರೆಪಾನಿಂಗ್) ಮಾಡು ದ್ದರು.

ಕಪಾಲ ರಂಧ್ರನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ಇಂದು ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಮಾನವ ಓದುಬರಹವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ (ಟ್ರೆಪಾನಿಂಗ್) ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲ ರಂಧ್ರನಗಳಿರುವ ಅನೇಕ ತಲೆಬುರುಡೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದೊರೆತಿವೆ. ಉದಾ: ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಜರ್ಮನಿ, ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕ, ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ. ಕಪಾಲರಂಧ್ರನವು ಪೆರುವಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ತಲೆಬುರುಡೆಗಳಲ್ಲಿ 4-5 ರಂಧ್ರನಗಳಿದ್ದವು. ಕಪಾಲರಂಧ್ರನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಮಧ್ಯಯುಗದ ನಂತರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಿಂತಿತು.

ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಮೊದಲು, ರೋಗಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಜನರು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಕಪಾಲರಂಧ್ರನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮತಿಭ್ರಮಣೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕಪಾಲರಂಧ್ರನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಸಿಗರೇಟು - ಧೂಮಪಾನ

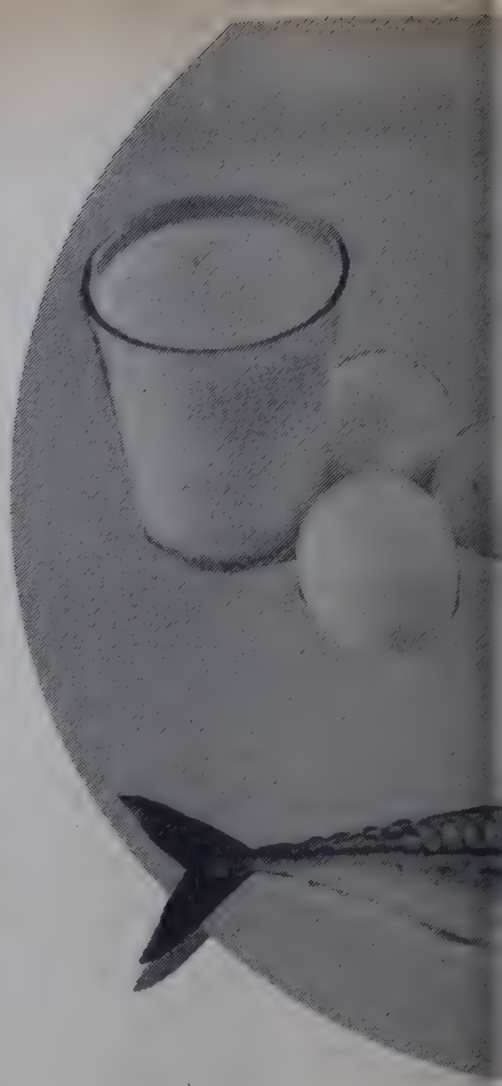
ಕಪಾಲ ರಂಧ್ರನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿವಿಧ ಉಪಕರಣಗಳು ಬಹುಶಃ ಇವೆಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ರಂಧ್ರಕಾರಕಗಳೆಂದು (ಟ್ರೆಫೆನ್ಸ್) ಕರೆಯಬಹುದು. ರಂಧ್ರಕಾರಕಗಳು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಆಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಇತಿಹಾಸದ ಪೂರ್ವದ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಂಧ್ರಕಾರಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇಂದಿನ ಬಡಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಪಾಲ ರಂಧ್ರನದ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ, ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ, ಚಿಪ್ಪುಗಳಿಂದ, ಸೋರೆಬುರುಡೆಗಳಿಂದ ಅಥವ ಚಿನ್ನ-ಬೆಳ್ಳಿಯಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು.

ಚೀನೀಯರ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್

ಮಸಾಲೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಸಂಜೀವಿನಿ

◆ ಡಾ. ಸತ್ಯ ಚೆನ್ನಪ್ಪ

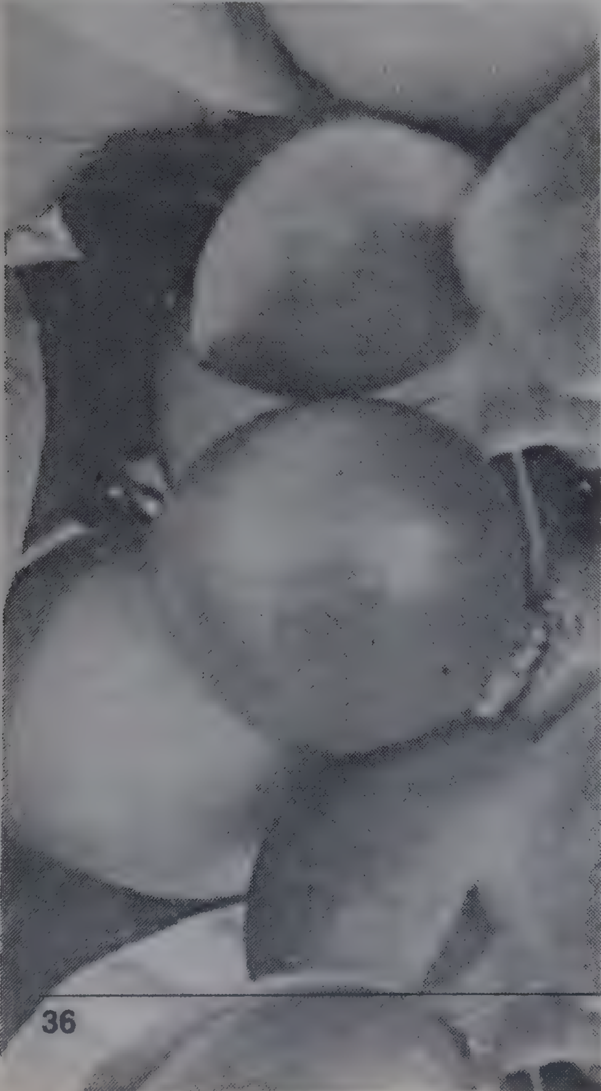


ಅನಾದಿಯಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿ, ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಬಲವಾದ ತಳಹದಿ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ.

ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮುಂತಾದವು ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ನಳಪಾಕಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಎಂಬ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕಿರೀಟಕ್ಕೆ ಗರಿ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್: ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಭೇಧಕ.

ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಆಮ್ಲಜನಕ



ಜೀವವಾಯು. ಇದೇ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಉಂಡಾಡಿ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ಉಗಮಸ್ಥಾನ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು, ತಮಗೆ ಕಂಪನಿ ಕೊಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡುವ ಜಾಯಮಾನದವುಗಳಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ದಾಳಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಈ ರೀತಿ ಘಾಸಿಗೊಂಡ ಜೀವಕೋಶ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಗೊಳಗಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಮ್ಲಜನಕವಲ್ಲದೇ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ, ಮೂಲದಿಂದ, ಈ ಉಂಡಾಡಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವೆಂದರೆ,

- ಸೂರ್ಯನ ವಿಕಿರಣ
- ಒಜೋನ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್- ಅಟೋಮೊಬೈಲ್ ಧೂಳು.
- ಪಾದರಸ, ನೇಸ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್.
- ಸಿಗರೇಟಿನ ಧೂಮ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ

ಉಂಡಾಡಿ-ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಗಳು:

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಲಿ, ದಾಳಿ, ಹಾನಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲ ವಿಚ್ಛಿದ್ರಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಖನಿಜಗಳ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ, ಆಗ ತಾನೆ ತುಂಡರಿಸಿದ ಸೇಬನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವು.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಜೀವಕೋಶದ ನಿರ್ಮಾಣ ಕರ್ತರಾದ ಲಿಪಿಡ್, ಪ್ರೊಟೀನ್, ನ್ಯೂಕ್ಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ, ಜೀವಕೋಶದ ಪೊರೆ, ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ

ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

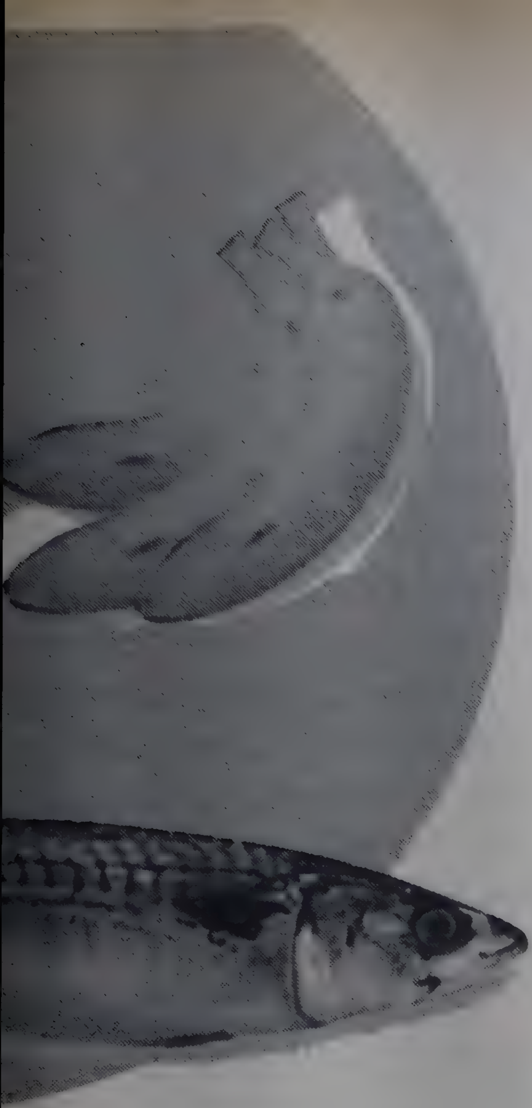
F-R ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆ

ಅಥಿರೊಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್- ರಕ್ತನಾಳ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು, ಸಂಕುಚಲ ಯನ್ನು ಕ್ಷಯಿಸಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಎದೆನೋವು ಹ ಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕಾಲುನೋವು ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂ ತ್ತದೆ.

- ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ವಿಕೆ.
- ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾ.
- ನರ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ ಸಂಬಂಧಿ ಗಳು.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಈ ಉಂಡಾಡಿ ರ್‍ಯಾಡಿ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಾ ಸುವ ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು -ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾದ, ಸಮತ ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಿಪಾಯಿಯಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.



OX-2 ಪ್ರತಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

COX-2 ಪ್ರತಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳು ನಮ್ಮ ೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸೈಕ್ಲೊಆಕ್ಸಿಜಿನೇಸ್ ್ವದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದುದ ಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಲು ುಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ಅಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ

್ನಾಂಗ ಖನಿಜ	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
1.'A' ಅನ್ನಾಂಗ	ಮಾವು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
2.'E' ಅನ್ನಾಂಗ	ಗೋಧಿ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ, ಮೀನು
3.'C' ಅನ್ನಾಂಗ	ಮಾವು, ಮುಂತಾದ ಹುಳಿಹಣ್ಣುಗಳು
4.'B_6' ಅನ್ನಾಂಗ	ಬಾಳೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ
5.'B_{12}'	ಅನ್ನಾಂಗ ಮಾಂಸ, ಹಾಲು ಹಾಗು ತತ್ತಿ
6.ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬೀನ್ಸ್, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ
7.ಸೆಲನಿಯಮ್	ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳು

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಜೀವಕೋಶದ ನಿರ್ಮಾಣಕರ್ತರಾದ ಲಿಪಿಡ್, ಪ್ರೊಟೀನ್, ನ್ಯೂಕ್ಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗು ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೈಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ, ಜೀವಕೋಶದ ಪೊರೆ, ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇಂದು "ಸೂಪರ್ ಅಸ್ಪಿರಿನ್" ಪರಿಣಾಮ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಹಾಗು ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಂಡದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ.

ಅರಿಶಿನ:

ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾರತ ಹಾಗು ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ನಿವಾಸಿ ಗಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಡಾ. ಸ್ಟೀವನ್ ಶಿಫ್ (ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್) ರ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೆ 250 ಮೀ.ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಕರ್‌ಕ್ಯುಮಿನ್-(ಅರಿಶಿನ ದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಅಂಶ) ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕೆಂಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ:

ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ರಿಸ್ವೆರಟ್ರಾಲ್ ಇದು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಹಾಗು ಕೆಂಪು ವೈನಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ರೋಸ್‌ಮೇರಿ:

ಕಾರ್ನಸಾಲ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ವಿರುವ ಈ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಸ್ತನ ಹಾಗು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಅಥವಾ ಚಹಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹಸಿರು ಚಹ:

ಹಸ್ಟನ್‌ನ ಆ್ಯಂಡ್‌ರ್‌ಸನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೇಂದ್ರ ದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ತರುವಾಯ ಈ ಹಸಿರು ಚಹಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹಾಗು ಮೀನು ಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗು ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಕರುಳ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ದಿನವೂ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸು ತ್ತದೆ. (ಪ್ರಯೋಗದ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ).

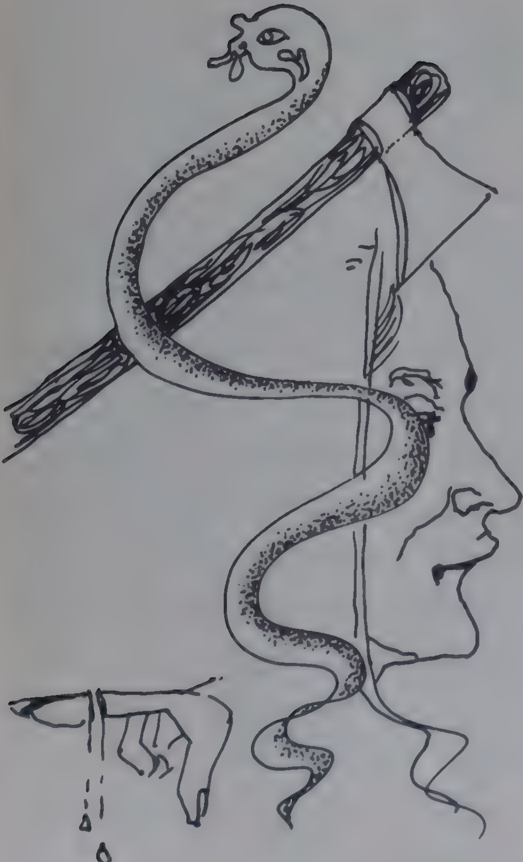
ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ, ಯೋಜಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಗು ಅದು ತರುವ ನೆಮ್ಮದಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. •

ಕ್ಯಾಬೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ?

ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಪದಾರ್ಥ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ ವಾದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ. ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಬೇಡ ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಇತರ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವು ದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ನಾರಿನಂಶ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾ ಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾಗಿದೆ. •

ನಿರಕ್ಷರಿ ವೈದ್ಯರು

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನಕ್ಷಸ್ಥರು ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಂದ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಇಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅದೊಂದು ಮೌಢ್ಯತೆ ಎಂದು ಹೀಗೆಳೆಯವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಂದಾಚಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲವು ಅಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ.



ಇದೊಂದು ಘಟನೆ. ಬಾಗಲಕೋಟೆಯ ಸಮೀಪದ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿತು. ನನಗೆ ಇದರ ಪರಿಚಯವಾದದ್ದು ಕೇವಲ 15 ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ.

ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಪೂರ್ಣ ನಿರಕ್ಷರಿ. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ, ಅರಿವೆ ಹೊಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ, ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ, ಜಾನಪದ ಹಾಡು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಂದು. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಏನನ್ನೋ ಓದುತ್ತ ನನ್ನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಬಾಗಿಲು ಸಪ್ಪಳ ವಾಯಿತು. ಹೊರಳಿ ನೋಡಿದೆ, ಒಂದು ಮುದುಕಿ ನಿಂತಿತ್ತು. ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದೆ ''ಯಾರು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು?'' ಆಕೆ ಹೇಳಿದಳು ''ನನಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಬೇಕಿತ್ತು.'' ನಾನು ಅಡುಗೆಯಾಕೆಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆಕೆ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತ ಗೊಳಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಳು. ಬಂದ ಮುದುಕಿ ಇವಳನ್ನು ನೋಡಿ ಖುಷಿಯಿಂದ ''ಯವ್ವಾ ಎಷ್ಟ ಹುಡಕಬೇಕವಾ ನಿನ್ನ?'' ಅಡುಗೆಯವಳು ''ಅಯ್ಯ ಮುದುಕಿ, ಹೆಂಗ ಅದಿಯವ್ವಾ?'' ''ನೋಡವಾ ಹಿಂಗ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಿ ಅದನಿ, ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ಮಗನ ಮದುವಿ ಮಾಡಿದ್ನಿ, ಸೊಸಿನ ಮನಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ್ನಿ. ಎಲ್ಲಾ ಛೆಂದ ಐತಿಯವ್ವಾ'' ಅಡುಗೆಯವಳು. ''ಛಲೋ ಆತಲ್ಲವ್ವಾ, ನಿನಗ ಏನ ಆತು ಅನ್ನೋದು ನನಗ ತಿಳಿಲೇ ಇಲ್ಲ ನೋಡು.'' ಮುದುಕಿ ''ಯವ್ವಾ ನಿನ್ನಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವ ಉಳಿತು. ನೀ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರ ಎಲ್ಲೀ ಮದುವಿ? ಎಲ್ಲೀ ಸೊಸಿ, ನಾನು ಸತ್ತ ಹಳಿಮಾತು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು.'' ಅಡುಗೆಯವಳು ''ಬೆ ಯಮ್ಮಾ ಇದೆಲ್ಲ ದೇವರ ಆಟ, ನಾನು ನೀನು ಎಲ್ಲಿಯವರು?''

ಮುದುಕಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಅದನ್ನು ಅಡುಗೆಯವಳ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಸಿ ಹೇಳಿದಳು. ಮದುವೆಗೆ ಕರೆಸ ಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳಂತೆ, ಆದರೆ ಆಗಲಿ ಕಾರಣ ಈಗ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂ ಒಂದು ಖಣವನ್ನು ತಂದು ಈಕೆಗೆ ಕೊಡ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿಸಿ ಅದೂ ಇ ಮಾತಾಡಿ, ಒಂದು ಚರಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿ ಮುದುಕಿ ಹೊರಟು ನಿಂತಳು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬ ದೇವರು ಹರಸಲೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡರು. ಮು ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯವ ಒಳಗೆ ಬಂದಳು.

ನನ್ನ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿ ಆಕೆಯನ್ನು ''ಏನ ನೀವು ಮುದುಕಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸಿದರಂ ಏನದು'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಅಡುಗೆಯವಳು ಹ ದಳು. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತಳು. ಗಾಬರಿಪಡುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೇ ಕೇಳಿದೆ ಎಂದು ಧೈರ್ಯ ಕೊ ಆಕೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಹ ದಳು.

ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯಾಕೆ ಮೊದಲು ಹೊಲದ ಕಸ ಕೀಳುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳಂತೆ. ಒಂ ದಿನ ಒಬ್ಬರ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಕಸಕೀಳುವ ಕೂ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ ದಾಗ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಹೆಂಗಸು ಚೀ ಚೀರಿದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿತು. ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಎ ನಿಂತಳು. ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದಳು. ಸಮೀಪದ ಒಂದು ಜಾಲಿ ಗಿಡವಿತ್ತು. ಆ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ ಒಂದು ಮುದುಕಿ ಜೋರು ಜೋರಿನಿ ಅರಚುತ್ತಿತ್ತು. ಈಕೆ ಆ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿದಳು. ಮು ಎಡಗೈಯ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಚೀರುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅಳುತ್ತಿದ್ದ ಈಕೆ ಹೋಗಿ ಅದು ಏನೆಂದು ಕೇಳಿದ ಮುದುಕಿ ಹೇಳಿತು. ಗಿಡದ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತಿದ್ದಳ ಎಡಗೈ ಒಂದು ಟೊಂಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿ ಮುದುಕಿ ಕುರಿಕಾಯುವ ಕಾಯಕದವಳು. ಗಳು ಮೇಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ದ್ದಳು. ಎಡಗೈ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಹರಿದಂತೆ ಅನಿ ತನ್ನ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕೈ ಮೇಲೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸರಿಸಿದಳು. ಆಗ ಆಕೆಗೆ ಏನ ಕಚ್ಚಿದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಹೊರಳಿ ನೋಡುವಷ್ಟ ಅಲ್ಲಿ ನಾಗರ ಹಾವು ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಅದು ಬೆರಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಬಲಗೈಯಿಂದ ತನ್ನ ಎಡ ತೋರಬೆರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಳು. ಜೋರಾಗಿ ಚೀರಿದ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆದಳು. ಆ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಕ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹೆಂಗಸು ಓಡಿ ಬಂದಿದ್ದ ಕುರುಬರವಳು, ಕೂಲಿಯವಳನ್ನು ಕರೆದು

ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದಳು. ಕುರುಬರ ಮುದುಕಿ ಗೆ ಹೆದರಬೇಡವೆಂದಳು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಾನಿಟ್ಟಿದ್ದ ಡಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿನಂತಿಸಿದಳು. ಲಿಯಾಳು ಕೊಡಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುದುಕಿಯ ರ ಓಡಿಬಂದಳು. ಮುದುಕಿ ತನ್ನ ಎಡಗೈ ನ್ನು ಜಾಲಿ ಗಿಡದ ಬೊಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಳು. ಬೆರಳನ್ನು ಕೊಡಲಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಲು ಳಿದಳು. ಕೂಲಿಯವಳು ಮೊದಲು ಹೆದರಿ ನೆಂದಳು. ಮುದುಕಿ ಹೇಳಿತು. ನೀನು ಅದನ್ನು ರಿಸಿ ಹಾಕದೇ ಇದ್ದರೆ ತಾನು ವಿಷವೇರಿ ಯುವುದು ಖಂಡಿತ. ಕಾರಣ ಬೇಗನೆ ಕತ್ತರಿ ು ಹೇಳಿದಳು. ಕೂಲಿಯವಳಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಾಯಿತು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೊಕ್ಕಂತಾಗಿ ಡಲಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರುಬೆರಳಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಡೆದಳು. ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡೀ ತೋರುಬೆರಳು ದು ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಕಡಿದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಚಿಮ್ಮತೊಡಗಿತು. ಈರ್ವರೂ ನ್ನು ನೋಡಿ ಕಂಗಾಲಾದರು. ಇಬ್ಬರ ಸೀರೆ ೂ ಹರಿದಿದ್ದವು. ಮುದುಕಿಯ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕೂಲಿಯವಳು ತನ್ನ ೆಗನ್ನು ಪರಪರನೆ ಹರಿದಳು. ಅದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಂತೆ ಮಾಡಿ ಮೊಂಡು ಬೆರಳಿಗೆ ಬಿಗಿದಳು. ಂದರೂ ರಕ್ತ ಸೋರತೊಡಗಿತು. ಇಬ್ಬರೂ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು. ಓಡುತ್ತ ಓಡುತ್ತ ರಸ್ತೆಗೆ ಬಂದರು. ಒಂದು ಖಾಸಗೀ ಬಸ್ಸು ಬರಹತ್ತಿತ್ತು. ಕೈ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಮುದುಕಿಯನ್ನು ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿದರು. ಬಸ್ಸಿನವನು ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ತಿಕೆಟಿಗೆ ಕೊಡಿರೆಂದನು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹಣವಿಲ್ಲ. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರನ್ನು ನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೂಲಿಯವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಹೆಂಗಸು ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯಿಂದ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲ ಕೇಳಿದಳು. ಆ ಧಡೂತಿ ಹೆಂಗಸು ಹೇಳಿತು ''ಏನು? ಮತ್ತೆ ಸಾಲ ಬೇಕೇನು? ಮೊದಲು ನೀನು ಕೊಡಬೇಕಿದ್ದ ನಾಲ್ಕು ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲವಿದೆ''. ಕೂಲಿಯವಳು ವಿನಂತಿಸಿದಳು ''ಯವ್ವಾ ಈ ಕುರುಬರ ಮುದುಕಿಗೆ ನಾಗರಹಾವು ಕಡಿದಿದೆ. ಆಕಿ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲೆ ಸತ್ತು ಹೋಗುವಳು. ಈಗ ನೀನು ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡು. ನಾಳೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಸಾಲವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಡ್ಡಿ ಸಮೇತ ತೀರಿಸುವೆ''. ಧಡೂತಿ ಹೆಂಗಸು ಒಪ್ಪಿ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟಳು. ಮುದುಕಿ ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಿದಳು. ಕೂಲಿಯವಳು ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳಿದಳು.

ಸಂಜೆಗೆ ಕೂಲಿಯವಳು ಮುದುಕಿಯ ಕೊಡಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮುದುಕಿಯನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದಳು. ಕೊಡಲಿ ಕೊಟ್ಟಳು. ತನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ ಚಟ್ನಿ ಒಯ್ದಿದ್ದಳು. ಮುದುಕಿಗೆ ತಿನಿಸಿ, ನೀರು ಕುಡಿಸಿ ಮಾತಾಡಿ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಬೆರಳು ಕಡಿದ ಗಾಯ ಮಾಯಿತು. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರು.

ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿ ಆದದ್ದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿದರು. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕುರುಬರವಳು ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಕನ್ಸಲ್ಟಂಟ್. ಕೂಲಿಯವಳು ಸರ್ಜನ್. ಇಬ್ಬರೂ ನಿರಕ್ಷರಿಗಳು. ಆದರೆ ಅವರು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿದ ರೀತಿ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರ, ನಡೆಸಿದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಅಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಂತಲೇ ಅವರನ್ನು ನಾನು ನಿರಕ್ಷರಿ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಕರೆದದ್ದು. ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಾಣ ವೈದ್ಯರೂ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊಡಲಿಯಂಥ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಲಂತೂ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೀವಾಗ ಬಹುದು, ಟೆಟಾನಸ್ ಆಗಬಹುದೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿ ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದಿತ್ತು. ಏನೂ ಅರಿಯದ ಈ ನಿರಕ್ಷರಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಡೆಸಿದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ತುರ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅವರ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಅದ್ಭುತ. •

ಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದ ಭತ್ತದ ಕಾಳು

◆ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಇದೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರುವ ಸುದ್ದಿ. ದರೂ ನಿಜವಾದ ಸುದ್ದಿ. ಈ ಘಟನೆ ಜರು ದ್ದು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲದಲ್ಲಿ. ಅಂದರೆ ಭಾರತ ೇಶದಲ್ಲಿ. ಹಲಿದಾ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವೇಕನಗರ ಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಮುಖ್ಯ ಸುಬು ವ್ಯವಸಾಯ. ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆ ಭತ್ತ. ಭತ್ತ ಳೆದ ಮೇಲೆ ಹುಲ್ಲು ಕೊಯ್ದು ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಾಕಿ ಭತ್ತ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭತ್ತ ಬೇರ್ಪಡಿ ುವ ಯಂತ್ರಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಜನರಿಗೆ ದರಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಅನುಕೂಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಯೇ ಭತ್ತ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಭತ್ತದ ಕಾಳುಗಳು ೂರಬರುವಾಗ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮಲ್ಪಡುವುವು. ದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಒಂದು ದಿನ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷದ ುಗುವು ಅಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಭತ್ತದ ಕಾಳು ಳು ಯಂತ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಚಿಮ್ಮಲ್ಪಡು ದ್ದವು. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ುಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಚಿಟ್ಟನೇ ೀರಿತು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಅಳಹತ್ತಿತು. ಕೆಲಸಗಾರನೊಬ್ಬ ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿ ದೂರ ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದ. ಮಗುವಿನ ಅಳು ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು. ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ ಬಂದಳು. ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದಳು. ರಮಿಸಿದಳು. ಮಗುವು ಅಳುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವು ಕಣ್ಣು ಉಜ್ಜುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದಳು. ನೇರವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಳು. ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನೋಡಿದರು. 'ಏನಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಬರೆದರು. ಆದರೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಂಪಾಗಿತ್ತು. ಏನೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮದ್ದು ಹಾಕಿ ಕಳಿಸಿದರು.

ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ಮಗುವು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಮರುದಿನ ಮತ್ತೆ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ಅಲ್ಲಿಯ ಹಿರಿಯ ತಜ್ಞರು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು. ಎಡಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭತ್ತದ ಕಾಳು ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಅದು ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದಿತ್ತು. ಮೊಳಕೆಯ ಅಗ್ರಭಾಗ ಮೇಲ್ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆ ಭತ್ತದ ಕಾಳನ್ನು ಕಿತ್ತಿ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು.

ಹೊರಬಂದ ಭತ್ತದ ಕಾಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಹೊದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳಿನಾಕಾರದ ಸಿಬುರುಗಳು ನಿಂತಿದ್ದವು. ಈ ಸಿಬುರುಗಳನ್ನು ನಾವು ಭತ್ತದ ಕಾಳು ಹಿಡಿದಾಗ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥ ಸಿಬುರುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಮೃದುವಾದ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ನಟ್ಟು ಭತ್ತದ ಕಾಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕದಲದಂತೆ ಮಾಡಿರಲು ಸಾಕು. ಇಂಥ ಸಿಬುರುಗಳು ಇರದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಕಾಳು ತಾನೇ ಹೊರಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ತಜ್ಞರು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಯಂತ್ರದಿಂದ ಭತ್ತ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಚಲಿಸಬಾರದೆಂದು ಎಲ್ಲ ಒಕ್ಕಲಿಗರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರು. ನಮ್ಮ ಒಕ್ಕಲಿಗರೂ ಸಹ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. •

ಅನಗತ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ- 1

◆ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯವು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯನಂತೂ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡುವ ಭಗವಂತನೆಂದೇ ಖ್ಯಾತಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯನೆಂದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೆ, ರೋಗಿಗೆ ಏನೋ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ, ಅವನ ಜೀವನವು ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಸಾಲಸೋಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ, ಮನೆ ಮಠ ಮಾರಿಯಾದರೂ, ಆಪರೇಶನನ್ನು ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕು, ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರದಿದ್ದರೂ, ಅವನಿಗೆ ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಬ್ಯಾಲನ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಿಂದೆಯೂ ಇತ್ತು. ಇಂದೂ ಇದೆ. ಮುಂದೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅನವಶ್ಯಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿರಬೇಕು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ,, ಅವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಶ್ಯವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲೆತ್ನಿಸಬೇಕು. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನವರಿಕೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಈಗ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ತಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ತಾಜಾ ಸಿಹಿ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಬಿಡಿ.. ಫ್ರಿಜ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.. ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

1. ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಛೇದನ:

ನಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್) ಇರುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲಿನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಜಯ ವಿಜಯರಂತೆ ಇರುವ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಗಂಟಲ ಮಹಾದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಪೊಲೀಸರೆಂದು ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಗುರುತಿಸಿ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ 'ರುಚಿ' ಯನ್ನು ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳುಸಿ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೆ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನೋಯುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಜ್ವರವನ್ನು ಬರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಸೋಂಕು' (ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಪದೇ ಪದೇ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೇಹ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವ ಬಿಟ್ಟು, ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ತ ವಾಗುತ್ತವೆ. ವರ್ಧನಾ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸೋಂಕುಗ್ರಸ್ತ ಗಲಗ್ರ ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆಯಲು ಸೂಚಿಸಬಹು ಇದನ್ನು ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಛೇದನ ಅಥವಾ 'ಟ ಲೆಕ್ಟಮಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇಂ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಛೇದ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದೆ!

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದಂಶವನ್ನು ನಾವು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ನಾ ಕಾರಣ.

ಸೋಂಕಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧ ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಧವ ಇದೊಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ ವಿಧಾನ.

- ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗದ ಇತಿ ವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರ ತದನಂತರ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಗಲಗ್ರ ಗಳು ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪ ತ್ತಾರೆ.
- ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ (ಸ್ಟೆರಲೈಜ್‌ಡ್) ಹತ್ತಿ ನೆರವಿನಿಂದ, ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವ ಇರುವ ರಸಿಕೆ - ಕೀವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಹಾ ಯಾವ ಔಷಧ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕೊ ತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಆ ವರದಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 48 ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕ ಇದನ್ನು ಕೃಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಈಡು ನಿರ್ಧರಿಸ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಿಂದ ವರದಿ ಬ

ವರೆಗೆ, ವೈದ್ಯರು ವಿಸ್ತತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕವನ್ನು(ಬ್ರಾಡ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್) ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ವರದಿ ಬಂದ ನಂತರ, ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ,, ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೃಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಈಡು ನಿರ್ಧರಿಸುವಿಕೆ (ಕಲ್ಚರ್ ಅಂಡ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿಧಾನದಿಂದ, ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟುವ ಸೋಂಕನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಪರಿಪಾಲಿಸಿವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಲವಾರು.

- ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವೆಚ್ಚ: ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ತ್ರಾಣ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೃಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಈಡು ನಿರ್ಧರಿಸುವಿಕೆಯಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಮಾಣಿಕ ವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಯಸಿ ದರೂ,, ರೋಗಿಯು ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದು, ಇಂತಹ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ, ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಔಷಧ ಬರೆದುಕೊಡುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯ ಹೀಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಪ್ಪೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ರೂ ಸಹ 'ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್' ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ರೋಗಿಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಈಡು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಾಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ, ಕೃ ಮತ್ತು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುವುದು ಉಂಟು. ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗ. ಇದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪೆಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು 500 mg ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳ ಬದಲು 250 mgಗಳ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲು ಬರೆಯಬಹುದು. ಐದು ದಿನಗಳ ಬದಲು ಮೂರು ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ನೀಡುವ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಹೀಗೆ, ''ಈ ಡಾಕುಟ್ರು ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಔಷಧಿ ಕೊಡ್ತಾಳಪ್ಪ.. ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಔಷಧಿ ಕೊಡ್ತಾಳಪ್ಪ.... ಅಯ್ಯೋ, ಒಂದು ಗಂಟಲ ನೋವಿಗೆ, 200 ರೂಪಾಯಿ ಔಷಧಿ ಬರ್‍ಕೊಡ್ತಾನಪ್ಪ... ಪುಣ್ಯಾತ್ಮ.....'' ಹೀಗೆಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಹೊ (ಉ)ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾನು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯೇ 'ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್' ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದುಂಟು. ''ಈ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಔಷಧಿ 500mg ಬರ್‍ಕೊಡ್ತಾರಪ್ಪ... ಒಂದು ವಾರ ತಗೋಬೇಕಂತೆ.... ಆ ವಯ್ಯಂಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲ ಬಿಡು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಔಷಧಿ ತಿಂದರೆ, ಮಗು ವೀಕ್ ಆಗಬುಡಲ್ವ.....'' ಎಂದು 500mg ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲಿನ ಬದಲು 250mg ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಥವಾ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧವನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದಾಗ, ಸೋಂಕು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೇರನ್ನು ಬಲವಾಗಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಛೇದಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ:

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಛೇದನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕೃಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಈಡುವಳಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೃ ಮತ್ತು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೋಂಕು ಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದೇಹದ ರೋಗ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ತಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ತಾಜಾ ಸಿಹಿ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಬಿಡಿ.. ಫ್ರಿಜ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.. ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಅಗತ್ಯ

ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಛೇದನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ಸಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೆ, ಅದು ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಛೇದನಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ ಎಂಬ ಮಾತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದುವೇ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಾದವರು ಗಲಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರೂ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರೇ ''ಅಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ....'' ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದುಂಟು!

ಹರಕೊಲ್ಲಲ್ ಪರಕಾಯ್ವನೆ?

ತಾಯ್ತನ: ಭಾವೀ ಮಾತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

◆ ಎಂ. ಮಹ್ಮದ್‌ಬಾಷ ಗೂಳ್ಯಂ

'ತಾಯ್ತನ'ವೆಂಬುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸಾದಿಸುವ ಒಂದು ವರ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದೇ ತಾಯಿಯಾದ ಬಳಿಕ. ಆ ತಾಯ್ತನದ ಆರಂಭ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗಭಾವಸ್ಥೆ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಿತರ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳೇನು? ಮುಂತಾದ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕೆಲಸ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ನಿಜ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನು?

'ತಾಯ್ತನ'ವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅನುಭೂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸಾದಿಸುವ ವರ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವುದು, ನವಮಾಸ ತುಂಬುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ನಡೆಯುವವು. ಪತಿಯ ಹಾರೈಕೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿ ಕೇವಲ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮಹಿಳೆಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ..

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು, ಮದುವೆಯಾದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವರು. ಗಂಡನ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇರೆಗೋ, ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರ ಆಶಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೋ ಬಹುಬೇಗ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ- ಅದು ಬೇರೆ ವಿಷಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತಡೆಕ್ರಮ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ, ಬಹುಬೇಗ ತಾಯಿಯಾಗುವ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುವ ಮಹಿಳೆ, ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯು, ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯ ಬಳಿಯೋ, ತಾಯಿ, ಸಹೋದರಿ ಅಥವಾ ಅತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರವೋ - ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಕ್ರಮ ಕುರಿತು, ತಡೆಯ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವರಿಗೆ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಆ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವ, ಚಿಂತಿಸುವ ಇಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆ ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತಡೆಯ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಸೂಕ್ತ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಲಿ, ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಲಿ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮ
ಮಾತುಕತೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದು. ಗ
ಹೆಂಡತಿಯರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾ
ಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಯಾ
ಆಗಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ! ಮುಂ
ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತ
ಚರ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆ
ಇಬ್ಬರೂ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರೆ, ಮುಂದಿನ ಕ್ರ
ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಂ
ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋ
ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ
ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂ
ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ
ವ್ಯಾಧಿಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಅಪಾಯವಿ

ಇಬ್ಬರ ಸಹಜೀವನದ ಮೇರೆಗೆ ಒ
ಮಗುವು ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ
ಕೂಡಲೇ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒ
ಮಗುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ ಅ
ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ವರ್ಷವಿದ್ದರೆ
ಇದರಿಂದ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂ
ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ತ
ಕೂಡ ಮಗುವಿನಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ

ವೈ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದ ನಂತರ ರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದರೆ ಉತ್ತಮ.

ರ್ಭವತಿಯಾದ ಬಳಿಕ

ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಮಹಿಳೆ ಮೊದಲು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯೆಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ನೆನಪಿಡಿ: ವೈದ್ಯೆ ಒಬ್ಬರ ಬಳಿ ತೋರಿಸುವುದು ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯ ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವೈದ್ಯ ರ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಸಂಕೋಚ ಇಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಈ ವೇಳೆ ಮೈಗಳ್ಳತನ ಮಾಡದೆ, ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಲಘು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜನಕದ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅತಿ ಆಯಾಸಕರ ಕೆಲಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು, ಸಾತ್ವಿಕ ಸಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಮಹಿಳೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅನುಭವೀ ಆಯಾ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಿಯ ರನ್ನು ಹತ್ತಿರವಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಬಾರದು. ಗಂಡನ ಬಳಿ ಹೇಳಿ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಂಡನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾದ ಗಂಡ, ಅರ್ಧಾಂಗಿಯ ಆಗು ಹೋಗು ಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಹೊಣೆ ಗಂಡನದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯು ತೀರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರವೂ ಹೌದು. ಗಂಡನ ಮಾತು, ನಡ ವಳಿಕೆ, ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ಕಡೆ ಗಂಡ ನಿಗಾ ಇರಿಸಬೇಕು. ಸಹಜೀವನ ನಡೆಸುವಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಮನ್ವಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಗಂಡ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆ ಗಂಡನೂ ಹೋಗಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಗಂಡ ನಿಗೂ-ಹೆಂಡತಿಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯು ತ್ತದೆ. ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ಕುರಿತು ಅರಿತರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನ. ಸಂಸಾರವು ಸುಖದ ಸಾಗರವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೂ ಸಹ....!

ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಭಾವನೆ ಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಸಾರವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿನ ವೈರುಧ್ಯವು ಕುಟುಂಬ ವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಸೊಸೆಯಾಗಲಿ, ಮಗಳಾಗಲಿ, ಗರ್ಭವತಿ ಯಾದರೆ ಇಂಥವರನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರು ಆದರಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭವತಿಯರ ಇಚ್ಛೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣ, ಇವರೂ ಸಹ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲವೆ?

ಹೀಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭವತಿ ಯರಿಗೆ ತಾವು ಏಕಾಂಗಿಗಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಸಂತೋಷ ದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವರು. ಇದ ರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗಂಡ ಬೇರೆಲ್ಲಿಗೋ ಹೋದಾಗ ಹೆಂಡತಿ ಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಆಕೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭವತಿಗೂ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಖುಷಿಯಾಗು ತ್ತದೆ.

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟುವ ಮುಂಚೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ನಂತರವೂ ತಾಯಿ ಯಾಗಲಿರುವವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕ ವಾಗಿ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವವರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವ ತಾಯಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ವ್ಯಾಯಾಮ:

ಸರ್ವಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿದ ಆಸನ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಂಜೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಲಘು ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ:

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ವೆನಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇವಿಸು ವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕಂಡ ಕಂಡ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಗಾತ್ರ ಹಿರಿ ದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಲ್ಲೂ, ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗ ಬಹುದು.

'ಜರ್ಮನ್ ಮಿಜಲ್ಸ್' ಬರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಿ

ಇದೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಾಧಿ. ಇದನ್ನು 'ರುಬೇಲಾ' ಅಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭ್ರೂಣಾ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವಿಗೆ ಇದರಿಂದ ತುಂಬ ಅಪಾಯ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ, 'ಜರ್ಮನ್ ಮಿಜಲ್ಸ್' ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಇರು ವುದು ಖಚಿತವಾದರೆ, ರುಬೆಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ಸಾರಾಯಿ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ:

ಸಾರಾಯಿ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗಗಳು ಬಹುಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಸಾರಾಯಿ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಭೀಕರ

ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು. ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ಕತೆ ಹಾಗಿರಲಿ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಣೆ? ಅಲ್ಲದೆ, ಡಯಬಿಟೀಸ್ ಬರಲೂಬಹುದು.

ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯ:

ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ಭ್ರೂಣ ತೆಗೆಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಕೂಡ ಮಹಾ ಪಾಪ. ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಲ್ಲೂ, ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗೂ ವಿಪರೀತ ನಡು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ಏನಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಒಳಗೊಳಗೆ ಶರೀರದ ರೂಪುರೇಷೆ ಸಹ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು:

ತಮ್ಮ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಗರ್ಭ ದಾರಣೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ? ಅವರ ಅನುಭವಗಳೇನು? ಅವಧಿ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹೆರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಆಯಿತೆ? ಕಾರಣ? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಸಿ.ವೀ.ಎಸ್. ಹಾಗೂ ಎಮ್ನಿಯೋ ಸೆಂಟಿಸಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಯಾ ತಿಂಗಳು, ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ - ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಗರ್ಭವತಿಯಾದವರು ಪರ್ವತಾರೋಹಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಓಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಭ್ರೂಣ ಹೊರಬರುವ, ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವ ಯಿಂದಲೂ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಯಾಸಪಡುವಷ್ಟು ಯೋಚಿ ವುದು, ಕೋಪ, ಸಿಡುಕುಗಳಿಂದ ಮುಖ ಸಿಂಡ ಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಕೆಲಸ ಮಾಡ - ಇತಿಮಿತಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
2. ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
3. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಬಂದಿರುವುದು.
4. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನಾಜೂಕುತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಬಿರಿಯುವತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ನಿರ್ಧಾರದ ಪರೀಕ್ಷೆ

- **ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವರು. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- **ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಗರ್ಭವತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಭಯಾನಕ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಈ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದು.
- **ಅಲ್ಟ್ರಾಸೊನೊಗ್ರಫೀ:** ಇದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ, ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೂ, ಈ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿಸ್ಟರ್ ರೋಬೋಟ್ ಊಟ ಆಯ್ತಾ?

ಕಾಲ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಯಿತು. ಜನರು ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಜೀವವೇ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ರೋಬೋಟ್ ಊಟ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಏನರ್ಥ? ಮನುಷ್ಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಶೀನೇಕೆ ಮನುಷ್ಯನಂತಾಗಬಾರದು? ಆ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೆಂದೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಊಟ ಮಾಡುವ ರೋಬೋಟ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ 'ಚೀವ್ ಚೀವ್' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಗುವುದು. ರೋಬೋಟ್‌ಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಅದರ ಉದರದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವ ಕಣಗಳು ಪಚನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

'ಮಾಡಿದ್ದು ಉಣ್ಣಬೇಕು, ಉಂಡದ್ದು ಹೊರ ಬರಲೇಬೇಕು' ಎಂಬ ವೇದವಾಕ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲದು. ಯಾಕೆಂದರಿದು ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದು. ಇತರ ರೋಬೋಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವಾಗಿದೆ (ಊಟದ ಪ್ರಭಾವವಿರಬಹುದು). ಇದರ ಉದರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಳತೆಯ ಮೂರು ಖಾನೆಗಳಿವೆ. ಆದರಿದಕ್ಕೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೇ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುತ್ತು ಮಾಡಿ ಉಣಿಸುವಂತೆ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಉದರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಿಳಿದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹನ್ನೆರಡು ಗಾಲಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಾನಾಗೇ ಅಡ್ಡಾಡಿ ಉಂಡು ಬರುವ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುವ, ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಊಟ ಮಾಡುವ ರೋಬೋಟ್‌ಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಬೋಟ್ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಮಾಂಸವಂತೆ. ಆದ ಮಾಂಸದ ರುಚಿ ತೋರಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾ ಯಾಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರೊಳಗೂ ಮಾಂಸವಿ ತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರೋಬೋಟ್‌ಗೆ ಮನುಷ್ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಬಾರದೆನ್ನುವ ಮಡಿವಂತಿಕೆ, ತಿಂದ ಅವರಂತೇ ತಾನೂ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದೆನ್ನು ತಾರ್ಕಿಕತೆ, ಜಾಣ್ಮೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು? ಅ ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ದವರನ್ನು, ನಂ ಇತರರನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೈಮುಗಿದರ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ದಮ್ಮಯ್ಯ ಎಂದರೂ ಬಿಡಲಾರದ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ತಿನ್ನು ತ್ತದೆ. ಅಂ ಅದ್ಭುತ ರೋಬೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸದಿದ್ದ ಒಳಿತು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಅವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಅ ಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡಲು, ಅವನ್ನು ನೋಡ ನಾವಿರುವುದಿಲ್ಲ!

ಇಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ವಿಷವಾಗಬಲ್ಲದು

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ದೊರೆತಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆತಾಗ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಅಪಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಖನಿಜೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಅಡ್ಡ ಬಂದು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

◆ ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಆವರ್ತಕ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಹ್ಯಾಲೋಜನ್ಸ್' ಎಂಬ ಧಾತುಗಳು (ಎಲಿಮೆಂಟ್ಸ್) ಇವೆ. ಫ್ಲೂರಿನ್, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಬ್ರೋಮಿನ್ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್. ಇವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರಿನ್ ಧಾರಾಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪಟುಶೀಲ (ಹೈಲಿ ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್) ಧಾತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ತನ್ನ ಧಾತು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೂ ಆದೀತು. ಆದರೆ ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಹಾಗೂ ನಿಖರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪಟುಶೀಲ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನೆಗಟಿವ್ ಧಾತುವಾದ್ದ ರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಒಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲುದು. ಅವುಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲುದು.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಯುಕ್ತ ಖನಿಜಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಭೂಪದರದ 0.32% ಭಾಗವು ಫ್ಲೂರಿನ್‌ನಿಂದಾಗಿದೆ. ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೂರೈಡು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗಬಲ್ಲುದು. ಅಂತರ್ಜಲ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಿಡಗಳು ಜಲದಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಹೀರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಲಚರಗಳು ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ (ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಚಹ) ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಾ ರಸಗಳಿಂದ (ವೈನ್) ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಹಾಗೂ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲವು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಷ್ಟು, ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಹೀರಿಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ %86-97 ರಷ್ಟು ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

o ಜಗತ್ತಿನ ಜಲದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 0.5-1 PPM ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೂರೈಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ, ನಾನಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಫ್ಲೂರೈಡು, ಮೂಳೆ, ಹಲ್ಲು, ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ಫ್ಲೂರೈಡು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಲ, ಬೆವರು, ಉಗುರು ಹಾಗೂ ಮೃತ ಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮ

ಫ್ಲೂರೈಡು ಒಂದು ಎರಡಲುಗಿನ ಖಡ್ಗ. ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಬಾರದು. ಕಡಿಮೆಯೂ ಆಗಬಾರದು. ಎರಡರಿಂದಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಫ್ಲೂರೈಡಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

1. ಹಲ್ಲುಗಳು

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 0.5-1 PPM ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಇರುವುದುಂಟು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 0.7-1.2 PPM ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಗಳು ಹಿಡಿಯದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಫ್ಲೂರೈಡು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದುಂಟು. ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಂತೆ ಅಥವ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ದ್ರಾವಣಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವಂತೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದುಂಟು.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ದೊರೆತಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆತಾಗ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಅಪಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಖನಿಜೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಅಡ್ಡ ಬಂದು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

2. ಮೂಳೆಗಳು:

ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್, ಮೂಳೆಗಳ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ಸೇವಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲೇ ಸಾಂದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಊತಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಸಹಜ ಅಸ್ಥಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ತಂತುಕಟ್ಟು (ಲಿಗಮೆಂಟ್) ಸ್ನಾಯು, ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು (ಟೆಂಡನ್) ಕೀಲುಕವಚ (ಜಾಯಿಂಟ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್) ಮತ್ತು ಉಭಯ ಸ್ನಾಯು ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳು ಮೂಳೆಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಅಸ್ಥಿತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರಿ ಮೂಳೆ ಮೃದುವಾಗಿ, ಡೊಂಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

3. ನರಮಂಡಲ:

ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ, ಮಿದುಳಿನ ದ್ವಿತೀಯಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಕಪಾಲ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳುಂಟಾದಾಗ, ಅವು ಒಳಗಿರುವ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ, ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

4. ಸ್ನಾಯುಗಳು:

ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡು ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಕೊಲಾಜಿನ್ ಮೇಲೆ ನೇರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು, ಮೈಟೋ
ಕಾಂಡ್ರಿಯಾಗಳನ್ನು, ಸ್ನಾಯು ತಂತುಗ
ಹಾಗೂ ಕೊಲಾಜಿನ್‌ನನ್ನು ನಾಶಗೊ
ಬಲ್ಲುದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ಸೊ
ಬಹುದು.

5. ಇತರೆ:

ಫ್ಲೂರೈಡು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದು ಅ
ಹಾರ್ಮೋನು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ
ಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ
ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಯಕ್ಕ
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾ
ವಿನ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದ

ಎರಡು ಅಲಗು:

ಫ್ಲೂರಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ
ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಸಮುದಾಯ
ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಕ
ಬಂದುದರ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅ
ಫ್ಲೂರಿನ್ ಅತಿಯಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವ
ಫ್ಲೂರೈಡ್ ವಿಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಕ
ಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಫ್ಲೂರ
ತೀವ್ರ ವಿಷಮತೆಯು (ಅಕ್ಯೂಟ್ ಫ್ಲೂ
ಟಾಕ್ಸಿಸಿಟಿ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗ
ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣ
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೂರೋಪಿನಿಂದ ವ
ಯಾಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇ
ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಸುಮಾರು 5
ನಷ್ಟು ಫ್ಲೂರೈಡು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿತೆಂದರೆ ಮ
ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಜಠರ ವ
ಕರುಳಿನ ಕಿರಿ ಕಿರಿಯಾಗಿ, ಸುಟ್ಟು, ರಕ್ತ ಸ
ವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಪಚಯ ವಿಷಮತೆಯು
ದೋರಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ಸ್ಥಗಿತವ
ತ್ತವೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತೀವ್ರ ಪ್ರ
ಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಸ್ಥಳೀಕ ಫ್ಲೂರತೆ

ಸ್ಥಳೀಕ ಫ್ಲೂರತೆಯು (ಎಂಡೆಮಿಕ್ ಫ್ಲೂ
ಸಿಸ್) ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಸೇವನೆಯ
ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗ. ಇದು ಭಾರತ, ಇ
ಅಮೇರಿಕ, ಅರ್ಜೆಂಟೀನ, ಚೈನಾ, ಯೂರೋ
ಕೆನಡ, ಪರ್ಶಿಯನ್ ಕೊಲ್ಲಿ ಮತ್ತು
ಅರೇಬಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರ
ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಂಧ್ರದ ನೆಲ್ಲೂ
1937ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ನ
ಫ್ಲೂರತೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪಂಜಾಬ್, ರಾಜ

ಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ತ್ತು ದೆಹಲಿ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ವರದಿ ಯಾಗಿವೆ. ರಾಜ್ಯಗಳ ನೆಲದಡಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಮಾಣವು 1.5 PPM ನಿಂದ ಹಿಡಿದು 25 Mವರಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಫ್ಲೂರೈಡ್ ವಿಷಮತೆ ನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿಸುವ ಮತ್ತೆರಡು ಅಂಶಗಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚು. ಗಾಗಿ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಲೂರೈಡ್ ಸಂಗ್ರಹ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದ ೀರು ಅಷ್ಟು ಗಡಸಾಗಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ್ಯಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಷಮತೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ೀವ್ರವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಳೀಕ ಫ್ಲೂರತೆಯು ಹಲ್ಲು, ಅಸ್ಥಿ ಹಾಗೂ ರಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ೀರುತ್ತದೆ.

ದಂತ ಫ್ಲೂರತೆ: ಫ್ಲೂರೈಡು ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮೆಲ್ ರಚನೆಯನ್ನು ಏರುಪೇರು ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಫ್ಲೂರೈಡು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಫ್ಲೂರೋ ಅಪಟೈಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದಂತ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಕೊಂಡು ಅದರ ಗಡುಸುತ್ವವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ, ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ನಿಂದ ಆಗಿರುವ ವಿನಾಶದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು 'ಡೀನ್‌ಸೂಚ್ಯಂಕ' (ಡೀನ್ಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) ವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೂಚ್ಯಂಕವು 0-5 ರವರೆಗಿರುತ್ತದೆ.

ೂಚ್ಯಂಕ

0 ಸಹಜ
1. ಅಲ್ಪಬದಲಾವಣೆ: ಅರೆ ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಸೌಮ್ಯ: ಬಿಳಿಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
3. ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಹಲ್ಲಿನ 50%ಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.
4. ಮಧ್ಯಮ: ಎಲ್ಲಾ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂದು ಕಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
5. ಅಪರಿಪಕ್ವ ದಂತರಚನೆ: ಕಲೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕ ವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿಕುಳಿ ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ: ಇದು ತೀವ್ರಮಯ.

ನಿಗದಿತ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 96-98 ಮಕ್ಕಳು ಫ್ಲೂರತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

2. ಅಸ್ಥಿ ಫ್ಲೂರತೆ

ಸ್ಥಳೀಕ ಫ್ಲೂರತೆಯು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. X-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಷಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗುಮಾನಿ ಬರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ನಂತರ ಗೂನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸ್ಥಿಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಹೊಂದುವ ಎಲ್ಲಾ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳು (ಆಸ್ಟಿಯೋ ಫೈಟ್ಸ್) ಕಂಡುಬರ ಬಹುದು. X-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಸಹಜ ರಚನೆ ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ ಇಡೀ ಮೂಳೆಯು ಅಮೃತಶಿಲೆಯ ಹಾಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಏಕಾರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಯವ ಗಳು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಬಹುದು.

3. ನರಮಂಡಲ ವೈದೃಶ್ಯಗಳು

ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡು ನೇರವಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಮೂಳೆಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಂಠ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಪ್ರದೇಶದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಹೊರಬರಲೆಂದು ಇರುವ ರಂಧ್ರಗಳ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಬಳ್ಳಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲೂ (ಸ್ಪೈನಲ್ ಕೆನಾಲ್) ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕುತ್ತಿಗೆ, ತೋಳು, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು-ಜೋಮು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ಗಳು ನವೆಯುತ್ತವೆ. ಚಲನೆ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ದೃಢ ವಾಗಿ ಇರಿದ ಕಾರಣ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನಾನಾ ನರಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅತಿ ಫ್ಲೂರತೆಯು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಗೂನು ಬೆನ್ನು, ಡೊಂಕುಕಾಲು, ಚಲನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

4. ಇತರೆ:

ಅತಿ ಫ್ಲೂರತೆಯು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರ ಬಹುದು. ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯು (ಅನೀಮಿಯ) ತಲೆದೋರು ತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯು ಚರ್ಮಗಂಟೆ, ಚರ್ಮ ಉರಿಯೂತ, ನವೆ, ಕಣ್ಣು ಪೊರೆಗಳ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ರೋಗನಿದಾನ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಥಳೀಕ ಫ್ಲೂರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಮೂಳೆಗಳ X-ರೇ ಚಿತ್ರಗಳು ರೋಗ ನಿದಾನವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸು ತ್ತವೆ. ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡು ರೋಗ ನಿದಾನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸು ತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ಥಳೀಕ ಫ್ಲೂರತೆಯು ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ರೋಗ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗುಣ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸುಲಭ. ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯ ದಂತೆ ಅವರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

ನೀರಾವರಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕಾಲುವೆ ನೀರನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ಆಳವಾದ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳನ್ನು ತೋಡಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಪೂರೈಸಬಹುದು.

ಫ್ಲೂರೈಡು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆರೆ, ಬಾವಿ, ನದಿ, ಹಳ್ಳ, ಮೇಲ್ಪಟ್ಟದ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ನಲಗೊಂಡ ತಂತ್ರ (ನಲಗೊಂಡ ಟೆಕ್ನಿಕ್) ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೊಂದು ದುಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಂಕೀರ್ಣ ತಂತ್ರ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಜನರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು

52ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಮೂಗು

ಮನುಷ್ಯರ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಬಗೆಬಗೆಯ ರೂಪಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಸಂಪಿಗೆ ಎಸಳಿನಂತಹ ಮೂಗು; ಯಾರೋ ಅದುಮಿಟ್ಟಿರುವರೆನ್ನುವಂತೆ ಕೇವಲ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಷ್ಟೇ ಕಂಡು ಬರುವ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು..... ಹೀಗೆ.

ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌಂದರ್ಯ, ಕಳೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಪಾತ್ರ- ಅದರ ರೂಪುರೇಷೆ- ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದರೆ ಮುಖವನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದಿಂದ (side profile) ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ ನಿಮಗೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಬಂಧುಗಳಾದ ಕೋತಿ, ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳ ಮೂಗಿನ ಆಕಾರವೇ ಬೇರೆ ತೆರನದು. ನಮಗಿರುವಂತೆ ಅವುಗಳ ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಮೇಲೆದ್ದು, ಒಳಗೆ ಸುರಂಗದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕೋತಿಗಳಿಗೆ ಮೂಗು ಉದ್ದವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾದರೂ ಅದು ಮುಖದೊಂದಿಗೇ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಅದರಷ್ಟಕ್ಕದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮೂಗಿನ ಆಕಾರ ಎನ್ನುವುದು ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂಗಿನ ಆಕಾರ-ಹಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು

ವಿಕಾಸ ವಾದದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಗು ಈಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಗೆಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಾತು ಕಲಿತ ಮಾನವನ ಸ್ವರಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದುದೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯನ್ನೊದಗಿಸಲು ಮೂಗು ಈಗಿರುವಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿತೆನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲೋಸುಗ ಮೂಗಿನ ರಚನೆ ಈಗಿನಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಅಂಬೋಣ.

ಮುಖವನ್ನು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದುಮಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ: ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ, ಕೆನ್ನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲುಬೊಂದು ತಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲುಬು, ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹಣೆಯ ಎಲುಬು, ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಎಲುಬು - ಈ ಮೂರು ಎಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ ಕಣ್ಣು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಲೆಂದೇ ಮೂಗು ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಅಷ್ಟು ಸುಸಂಬದ್ಧವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಂಬಲು ಶಕ್ಯವೆನಿಸುವ, ಸುಸಂಬದ್ಧವೆನ್ನಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತವಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಳು, ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಶೀತಲಗಾಳಿಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಈಗಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ!

ಮೂಗಿನೊಳಗಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂ
ನಾವು ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ
ಹೊರದೂಡುವ ಗಾಳಿ, ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂ
ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವನ್ನೂ,
ತೇವವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗಿನ
ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಮೂಗಿನ
ಮುಖಾಂತರ ಒಳಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ
ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ತೇವ, ಉಷ್ಣ
ಸುಮಾರು ಶೇ. 25ರಷ್ಟನ್ನು ಪುನಃ ಹೊರಬರು
ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲೇ
ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಒಳಗೆ ಎಂಥ ಅದ್ಭು
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದ
ನೀವೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಕಾಸ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಗಿಡ-
ಗಳಿಂದ ಮೈದಾನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅ
ಗಾಳಿಯಂತಹ ಕಠಿಣ ವಾತಾವರಣಗಳನ್ನು ಸ
ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಆ ಪ್ರಯತ್ನದ
ವಾಗಿಯೇ ಹೊರ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಮೂ
ಹೊರಳೆಗಳು ತುಸು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಬ
ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮೈದಾನ ಪ್ರ
ಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶೀತಲ ಪ್ರದೇಶ, ಉಷ್ಣ ಪ್ರ
ಗಳತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆಲ್ಲ ಅವನ ಮೂಗು ಇ
ಏರ್‌ಕಂಡಿಶನಿಂಗ್ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊ
ಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಮೂಗೊಂದು ಏರ್‌ಕಂಡಿಶನರ್!

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಏರ್‌ಕಂಡಿಶನಿಂಗ್ ಲಕ್ಷ
ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಾರಿ
ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕ
ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೀರುವ ಗಾಳಿ
ವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲುಪು
ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಧಕ್ಕೆ ಗೀಡಾಗದಂತಿರಬೇಕ
ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯ
ಮಾನಿನ 95^0 ಚ. (35^0) ಗೆ ಮೀರಬಾರದ
ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 95ರಷ್ಟು ತೇವವಿರಬ
ಧೂಳು, ಧುಮ್ಮು ಮುಂತಾದವು ಇರಲೇ ಕೂ

ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕ
ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಒಳಗ
ಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತಿರ ಬೇಕೆಂದರೆ

ರ ಗಾಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ೦ ಇರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 500 ಘನ ಅಡಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಸರಬರಾಜು ವ ಮೂಗು, ನಾವು ಹೀರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿ ತ್ತದೆ.

ಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿ ಹೇಗೆ ವಾಗುತ್ತದೆ?

ಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಾಗಿರುವ ಸಿಂಬಳದ ಪೊರೆಯಿದೆ. ಇದು 24 ಔನ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸು ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೊರೆ ಕದಲದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿಯೇನೂ ವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪೊರೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾ (cilia) ಗಳೆನ್ನುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಮ ಳು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 250 ಸಲದಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಷಕ್ಕೆ ಅಂಗುಲದಂತೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಪೊರೆಯನ್ನು ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿರು ಗುರುತ್ವಾಕಷಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೆ ರ ಆ ಪೊರೆಯನ್ನು ನಾವು ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಈ ಪೊರೆಯಲ್ಲವೂ ೀರಲು ಸಲಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿ, ಈ ೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತ ತೇವ ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗಾಳಿ ಂದಿಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಧೂಳು ಂತಾದ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಆ ಪೊರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿ ಮಾತ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯನ್ನೂ ತೇವವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುವ ೂಗು

ಮೂಗಿನೊಳಗಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಂದಾಗಿ ನಾವು ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ರದೂಡುವ ಗಾಳಿ, ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ ಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವನ್ನೂ, ತೇವ ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ ಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ೆದುಕೊಂಡ ತೇವ, ಉಷ್ಣದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 25ರಷ್ಟನ್ನು ಪುನಃ ಹೊರಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲೇ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಒಳಗೆ ಎಂಥ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೂಗು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ 24 ಅಥವಾ 30 ತಾಸುಗಳೊಳಗಾಗಿ ಅವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತೀವ್ರ ದುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೂಗನ್ನಳವಡಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದವಾದರೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೃತಕ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಪಂಚಯುದ್ಧದ ಸಮಯ. ಪೈಲಟ್ ಒಬ್ಬನ ಯುದ್ಧವಿಮಾನದ ಕಾರ್‌ಪಿಟ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಕಳಚಿಕೊಂಡಿತು. ಟಾಪ್ ಇಲ್ಲದೆಯೆ ಅವನು ಮೈನಸ್ 25° F ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಾಸಿಗೆ 250 ಮೈಲಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವಿಮಾನ ಓಡಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಸ್ಥಾವರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಂದ.

ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗಾಳಿಯೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತೀವ್ರವಾದ ಹಿಮಗೊರೆತಕ್ಕೆ ಅವನ ಮುಖವೆಲ್ಲ ತರಚಿಕೊಂಡು ರೂಪು-ರೇಷೆ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನ ಮೂಗು ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಕೆಡಗೊಡದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿತು! ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಟಲು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದನೇ ಹೊರತು ಅವನ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಏನೂ ಹಾನಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಮೂಗು ಎಷ್ಟು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಏರ್‌ಕಂಡಿಶನಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುರಳೀತ ಸಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಅಳತೆ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಂದು ತೀರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದುಗಡೆ ನೋಡುವ ನೋಟಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ವಯ ಮೂಗು ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ತುಟಿಯವರೆಗೆ ಬಂದು ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಆಕಾರ

ಮನುಷ್ಯರು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳ ಶೀತೋಷ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರವರ ಮೂಗುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರಿಗಿಂತಲೂ ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಮೂಗುಗಳು ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಚಾಚಿಕೊಂಡಂತಿರುತ್ತವೆ.

ಚಳಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಶುಷ್ಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಅವರು ಹೀರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 1 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತೇವವಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 99 ರಷ್ಟು ತೇವ ಅವರ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ತೇವದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಹೀರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 9 ರಷ್ಟು ತೇವವಿದ್ದು, ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ. 91ರಷ್ಟು ತೇವ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕು.

ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುವ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿ ಶೇ. 27 ರಷ್ಟು ತೇವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ. 73ರಷ್ಟು ತೇವವನ್ನು ಅವರ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಪೊರೆಗಳೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶದ ತೇವಯುತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವವರು ಹೀರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 76 ರಷ್ಟು ತೇವವಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ತೇವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವರ ಮೂಗು ತನ್ನೊಳಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ, ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳ ವಾತಾವರಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರವರ ಮೂಗಿನ ಆಕಾರಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಮೂಗಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ತವ್ಯ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕನಾಣ್ಯದಳತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಗಾಂಶ (Tissue) ಸಮೂಹದ ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು

ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಣಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅವು ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 22 ಕೋಟಿಗಳಷ್ಟು.

ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಾಯಿಗಿರುವಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಪರಿಶುಭ್ರ ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ ಪೇಪರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಿವಾಸಿಯ ಮೇಲೆ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆದು ಹೋದರೆ, ಆ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ನಾವು ವಾಸನೆ ನೋಡಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲೆವೆನ್ನುವುದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ, ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಲ್ಲೆವೆ? ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ನಾವು ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಮಳಗಳು ನಗರ-ಪಟ್ಟಣಗಳ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೊರಸೂಸುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಮಳಗಳನ್ನು ಪೌಡರ್, ಸೆಂಟ್, ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಪ್ಪಿ-ತಪ್ಪಿ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದೋ, ಬೆವರು ನಾತವೆಂದೋ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಕೂಡ ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ, ಅಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೂಗು - ಗಂಡಿನ ಮೂಗು

ಗಂಡಸರ ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಗಂಡಸರ ಮೂಗು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದು, ಹೆಂಗಸರ ಮೂಗು ಪುಟ್ಟದಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಪುಟ್ಟದಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎಳೆತನ ಕಂಡು ಬಂದು, ಅವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಮೂಗು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿರಿದು ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದರೆ-ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಉದ್ದ ಮೂಗಿರುವುದನ್ನು ಪುರುಷತ್ವದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪುರುಷನ ಮೂಗಿಗೂ ಪುರುಷಾಂಗಕ್ಕೂ ಹೋಲಿಕೆಯೇ?!

ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ -

ಪುರುಷನ ಮೂಗು ಎಷ್ಟು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅವನ ಪುರುಷಾಂಗವೂ ಅಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಹಲವಾರು ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿತ್ತು! ಆದರಿದು ಬರೀ ಮೂಢ ವಿಶ್ವಾಸ ಅಷ್ಟೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬನ ಮೂಗಿನಳತೆಗೂ ಅವನ ಪುರುಷಾಂಗದಳತೆಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು ಹೇಳಲೇಬೇಕು - ಪುರುಷನ ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಟ್ಟನಡುವೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಗೆರೆಯೊಂದನ್ನೆಳೆದೆವೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಗೆರೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಉದ್ದುದ್ದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧರ್ಧವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಎರಡೇ ಎರಡು ಅವಯವಗಳೆಂದರೆ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಪುರುಷಾಂಗ. ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿರಬೇಕು...?

ಇತರೆ ಸಾಧಾರಣ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಅವಯವಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಹೋಲಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ರತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಎರಡು ಅವಯವಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗಿ, ಅವು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ರತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಅಂಗಾಂಶಗಳೊಳಗೆ ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ತಾಪಮಾನ 3.5^0 ರಿಂದ 6.5^0 ವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕನೊಬ್ಬ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಧುನಿಕ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೇನೇ ಚೆನ್ನ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬಲಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಮೂಗಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಗಿನಾಕಾರಕ್ಕನುಗುಣ[...] ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನಳೆಯಬಹುದು ಎ[...] ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಇದು ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆ[...] 19ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್[...] ನಂಬಿಕೆ ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲ[...] ಹರಡಿತ್ತು. ಈ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ನೋಸ[...] (Noseology) ಎನ್ನುವ ಹೊಸ ಶಾಸ್ತ್ರವೊ[...] ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರಿದು ಪಕ್ಕಾ ವೈಜ್ಞ[...] ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ.

ಒಂದಂತೂ ನಿಜ, ಮೂಗಿನ ಆಕಾ[...] ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ತುಸು ಪ್ರ[...] ಬೀರುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬನ ಮ[...] ವಿಕಾರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಮುಖವೂ ವಿಕಾರ[...] ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಸುಂದರವಾಗಿ[...] ಮುಖವೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತ[...]

ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವವರ[...] ಸಮಾಜ ಅನುಕೂಲಕರ ಸಹಾನುಭೂ[...] ಧೋರಣೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಸುಂದರವ[...] ದವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಧೋ[...] ಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನ[...] ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿರುವ ಸತ್ಯ.

ತನಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವ ಪರಿ[...] ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸಂ[...] ದೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಿರಸ್ಕಾರದ ವಾತಾ[...] ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಾಶಾವಾದ[...] ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಪರನಿಂದಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೊ[...] ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡು[...] ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಗಿನ ಆಕಾರ[...] ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ತುಸು ಪ್ರಭಾವ ಬೀ[...] ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಪಾತ್ರ

ಭಾವೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ [...] ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಕಂಡು[...] ತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್[...] ವ್ಯಕ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿಗಳದೇ ಪ್ರ[...] ಪಾತ್ರ.

ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ, ನೋವುಂಟಾ[...] ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳು ಅದುರುತ್ತವೆ. ಅ[...]

ನಂಬಿಕೆ, ಅಸಹ್ಯದಂಥ ಭಾವನೆಗಳುಂಟಾ ಗ ಮೂಗು ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ರಳೆಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಾಗಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಾಷೆ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ನಾವು ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕೆಲವೊಂದು ಭಾವನೆ ನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆನ್ನಬಹುದು. ಅಂಥ ವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ:

ಎದುರಿಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಳುತ್ತ ವಂಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೈಯಿಂದ ಮೂಗು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳು ವೆ.

ಟ ಬಳಲಿರುವಾಗ: ಮಾನಸಿಕ ತಾಕಲಾಟ ರುವಾಗ, ತೀವ್ರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರು ಗ ನಾವು ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಎರಡೂ ರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಕಾಶವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಡಿದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೋ ತೊಂದರೆ ುಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಮೂಗನ್ನು ತಾನು ಹಿಡಿದು ೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆ ನೆರವನ್ನು ತನಗೆ ತಾನು ದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮನ್ಯಾರಾದರೂ ಕಷ್ಟದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದಾಗದೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಅವಸ್ಥೆ ಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ತಕ್ಷಣವೇ ನಮ್ಮ ಕೈ ಮೂಗಿನತ್ತ ಾಗಿ, ಅದನ್ನು ತಾಕುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅದುಮು ತ್ತದೆ.

ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಂಟಿ ತನದಿಂದ ಬೇಸರಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಕೈಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಕೆದಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್ ಆಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿರು ವಾಗ ಈ ರೀತಿ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಬೆರಳು ಕೆದಕು ವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂಡ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆದಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ಆಗಾಗ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ತುದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಗಿಲ್ಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೊಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಅಪ್ರಸ್ತುತ.

ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರೇಯಸಿ - ಪ್ರಿಯತಮರು ಪರಸ್ಪರ ಮೂಗಿಗೆ ಮುತ್ತಿಡುತ್ತಾರೆ. ಲಘುವಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ತುಂಟುತನದ ಚರ್ಯೆ.

ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನ ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಕುಶಲ ವಿಚಾರಣೆಯ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮೂಗುಗಳನ್ನಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಶ್ಚಿಮರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಶೇಕ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪದ್ಧತಿಯಂಥದು.

ಮೂಗು ಹಿಂಡಿ ವಸೂಲು ಮಾಡುವುದು!

ಮೂಗು ಹಿಂಡಿ ವಸೂಲು ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುವ ನುಡಿಗಟ್ಟು ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇದರ ಹುಟ್ಟಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಏನೆಂದರೆ -

ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ತೆರಿಗೆ ಕಟ್ಟದ ಜನರ ಮೂಗನ್ನು ಸೀಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ಈ ನುಡಿಗಟ್ಟು.

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಶೂರ್ಪನಖಿಯ ಕಿವಿ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಕುಯ್ಯುವುದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕುಯ್ಯುವ ಆಚಾರ ಕೆಲ ಕೆಲವು ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿಯಾದರೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

ಗಿರಿಜನರು, ಅಟವಿಕರಂತಹ ಆದಿವಾಸಿ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೊಂದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಂತೆ!

ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಡು ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅವನ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ.

ಎಸ್ಕಿಮೋ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವವರು ತಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಜಿಂಕೆಯ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲುಗಳು ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಆಚಾರ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತ, ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳೆಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳೊಳಗಿಂದ ಹೊರಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೋ ಎನ್ನುವ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೆಲೆಬ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವ ಗಾಳವನ್ನು ಮೂಗಿಗಡ್ಡವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ - ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತ್ಮ ಹೊರ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ ಗಾಳದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆಯಬಹುದೆನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ!

ಅನೇಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯುವುದಾಗಲಿ, ಅರಳೆಯನ್ನಿಡುವುದಾಗಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಂಥದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಇಂಥ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನವರು ಗೊತ್ತಿದ್ದೇ (concious) ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ತಲೆತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ಉಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಆಧಾರ; ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ ಅತ್ತಿತ್ತ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತದೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಇಂಥ ಆಚಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ! ಬಹುಶಃ ಈ ನಂಬಿಕೆಯು ಮನುಷ್ಯ ತೀರ ಆದಿಮಾನವನಾಗಿದ್ದ ಆ ಅಜ್ಞಾನದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರಿನ ಏರಿಳಿತ ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲವನ್ನೊದಗಿಸಿರಬೇಕು!

ಇಂದಿಗೂ ಇಂಥ ನಂಬಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಸೀನು ಬಂದಾಗ, ಬಿಡು ಎನ್ನುವುದು. ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸೀನಿದಾಗ ''ಬ್ಲೆಸ್ ಯೂ'' ಎನ್ನುವುದುಂಟು! ಎಷ್ಟೇ ವಿಚಾರವಂತರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು!

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು....

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಅವಯವ ಚರ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನೀರು ಅಂದರೆ ಸಿಂಬಳವಲ್ಲ, ತೆಳುವಾಗಿ ಸೋರುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ನೀರು. ಅದು ಕೂಡ ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಅದು ತುಸು ಉಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅದು ಕಣ್ಣೀರು!

ಕಣ್ಣ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರ ಹನಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾವಾವೇಶಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಪಂದನವಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣೀರು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸುದ್ದಿ ಅಥವಾ ಘಟನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್‌ಸೆಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ವಿಷಾದಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಲ್ಪ ವಿಷಾದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸ್ಪಂದಿಸದೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲುಂಟಾದ ಆ ವಿಷಾದಾನುಭೂತಿ ನಿಮ್ಮ

ಕಣ್ಣು ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರುಕ್ಕಿಸುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾ
ವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣೀರ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಒಂದೇ
ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಜಿನುಗುವ ನೀರು ಕಣ್ಣುಗ
ಸಾಗದೆ, ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸೈ
ಗಳೊಳಗೆ ಜಾರಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೋರುತ್ತದ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿ ಯಿಂ
ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋ
ಬಹುದು. ಅಲೆಯಂತೆ ನುಗ್ಗಿಬಂದ ಚಿಕ್ಕದೊ
ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ವಿಷಾದದಿಂದಾ ಗಿಯೂ ಮ
ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

47ನೇ ಪುಟದಿಂದ...

ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸೂಕ್ತ ಭೌತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ವಿರೂಪಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸರ್ಪೆಂಟೈನ್ (ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮೆಟಾ ಸಿಲಿಕೇಟ್) ಎಂಬ ಖನಿಜವಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಫ್ಲೂರತೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜಕರವಾಗಿಲ್ಲ.

ನಾನಾರೀತಿಯ ಅಸ್ಥಿತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾದಾರೂ, ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣವೇನೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು, ಅತಿಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಅಷ್ಟೇ!

'ಒಂದು ಲೋಟ ಹುಣಸೇ ರಸ'

ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯಿದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಅವರದೇ ಆದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಲುಪಿಸುವುದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಗ್ಗುರಿ. ಇದರ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಅನೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳಿವೆ.

ಈ ವರ್ಷದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕ ಹಾಗೂ ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ ಅವರು. ಇದೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1ರಂದು, ಈ ವರ್ಷದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದ ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಹಾಗೂ ನನಗೂ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್ ಅವರು ಗುಲ್ಬರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿ ಸುರೂಪಿಕಾ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಗುಲ್ಬರ್ಗದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ತಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಂಡುಬಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಅಸ್ಥಿವಿರೂಪಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಅತಿ ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ತೋಡಿದ ಕೊಳವೆಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ನಾನಾ ಅಸ್ಥಿ ವಿರೂಪಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು. (ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ)

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಭಾಷಣಗಳು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅಂದಿನ ಸಮಾರಂಭದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದ, ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅವರು ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹಿಂದೆ ಎಂದೋ ಕೈಗೊಂಡ ಒಂದು ಸರಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಜನ-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಅತಿಫ್ಲೂರೈಡ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ

ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ತ
ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನ
ಸಾರು ಪಲ್ಯ ಗೊಜ್ಜುಗಳಿಗೆ ಹುಣಸೇ ಹ
ಬದಲಾಗಿ ಟೊಮೆಟೋವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬ
ತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಟೊಮೆಟೋವಿಗೆ ಫ್ಲೂರೈಡ
ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದ
ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈ
ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ
ಮರಗಳು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎ
ಅಂಶವನ್ನು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದರು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹುಣಸೇ ಹ
ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಕ ಫ್ಲೂ
ಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಾ
ಅದನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ
ಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವಂತಹ ಸುಲಭ ವಿಧ
ವಿದು. ಹುಣಸೇರಸ ಹೇಗೆ ಅತಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್
ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒ
ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಸ್ತುವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹುಣಸೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾ
ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂ
ದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವು ಹುಣ
ರಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು,
ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಹೀರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರಬಹು

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೋಲಾರ, ಚಿತ್ರದುರ
ಬಿಜಾಪೂರ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ
ಕೆಲವೆಡೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಫ್ಲೂರೈಡ್
ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ.
ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾ. ಸೂಚಿಸ
ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಲೋಟ ಹುಣಸೆ ರಸವ
ಖಂಡಿತಾ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನ ಮೆಹಂದಿ



ಮೆಹಂದಿ ಇದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ್ಯಮೂಲ ವಸ್ತು. ಸೌಂದರ್ಯದ ಸೋಪಾನವೂ ೌದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪರಂಪ ಾನುಗತವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಈ ಮೆಹಂದಿ ಇಂದಿಗೂ ತನ್ನ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಕಳೆದು ೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಸಾಧನಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮೆಹಂದಿಯ ಮೇಲಿನ ಮೋಹ ಕಡಿಮೆಯಾ ಗಿಲ್ಲ. ಈ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಮೆಹಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ ಗಿರುವ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಗುಣವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುವ ಮೆಹಂದಿ ಮಹಿಳೆ ಯರಿಗಂತೂ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚು.

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಮೆಹಂದಿ ಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತ ದೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಈಜಿಪ್ತ್, ನೇಪಾಳ, ಬಾಂಗ್ಲಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಹಂದಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಪ್ರಸಾದನ.

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮೆಹಂದಿ :

ಮೆಹಂದಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅನು ಕೂಲಗಳು ಹಲವಾರು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು ವಲ್ಲಿಯೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಂಡವ ರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಕೂಡಾ ತರುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡದೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಯಾಗಿ, ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಮೊದಮೊದಲು ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆಂದೇ ಬಳಸ ಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಇದರ ಬಳಕೆಯು ವ್ಯಾಪಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮೆಹಂದಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆದಿದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನ :

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆಹಂದಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುವೆಂದೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಹಂದಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತದೆ. ವಧುವಿನ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೆ ಮೆಹಂದಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಮೆಹಂದಿ ಇಲ್ಲದೆ ವಧುವಿನ ಮದುವೆಯೆಂದರೆ ಛೆ! ಏನಿದು ಎಂದು ಹೀಗಳೆಯುವವರುಂಟು. ಮದುವೆಯಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೆಹಂದಿಯ ಚಿತ್ತಾರ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿದ್ದಾ ಗಲಂತೂ ಆಗುವ ಸಂಭ್ರಮ, ಸಂತೋಷ ಅಪಾರ. ಹೊರಸೂಸುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಆಕರ್ಷಕ, ಆಹ್ಲಾದ ಕರ. ನೋಡುಗರ ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯುವ, ನಯನ ಮನೋಹರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಮೆಹಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಮೋಹಕ ವಸ್ತು.

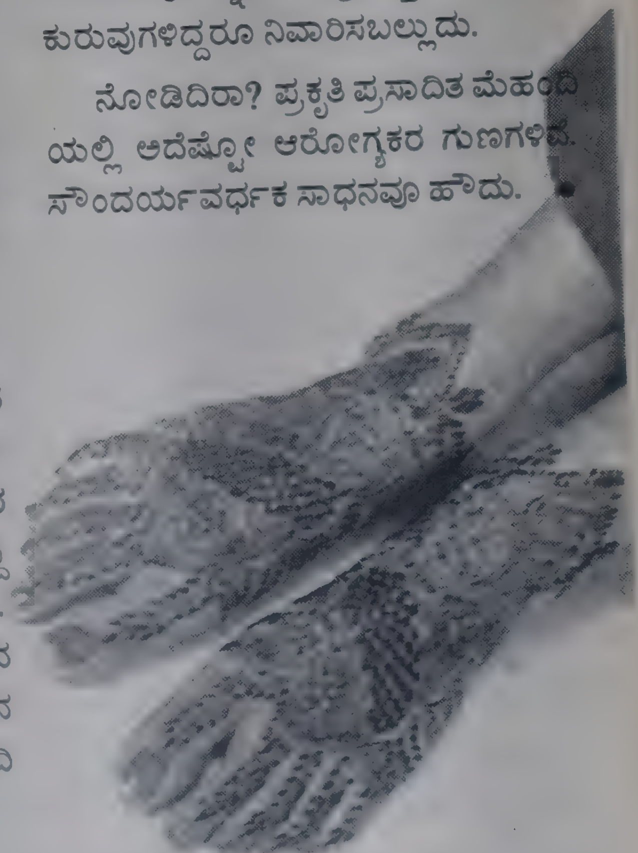
ಕೇಶ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ....

ಚರ್ಮಾರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಯೋಜಕ ವೆನಿಸಿದ ಮೆಹಂದಿ ಕೇಶ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗು ತ್ತದೆಂಬುದು ವಿಶೇಷ. ಆದರೆ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹಲವರು ತಿಳಿದ ದ್ದುಂಟು. ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸು ತ್ತದೆಂಬುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

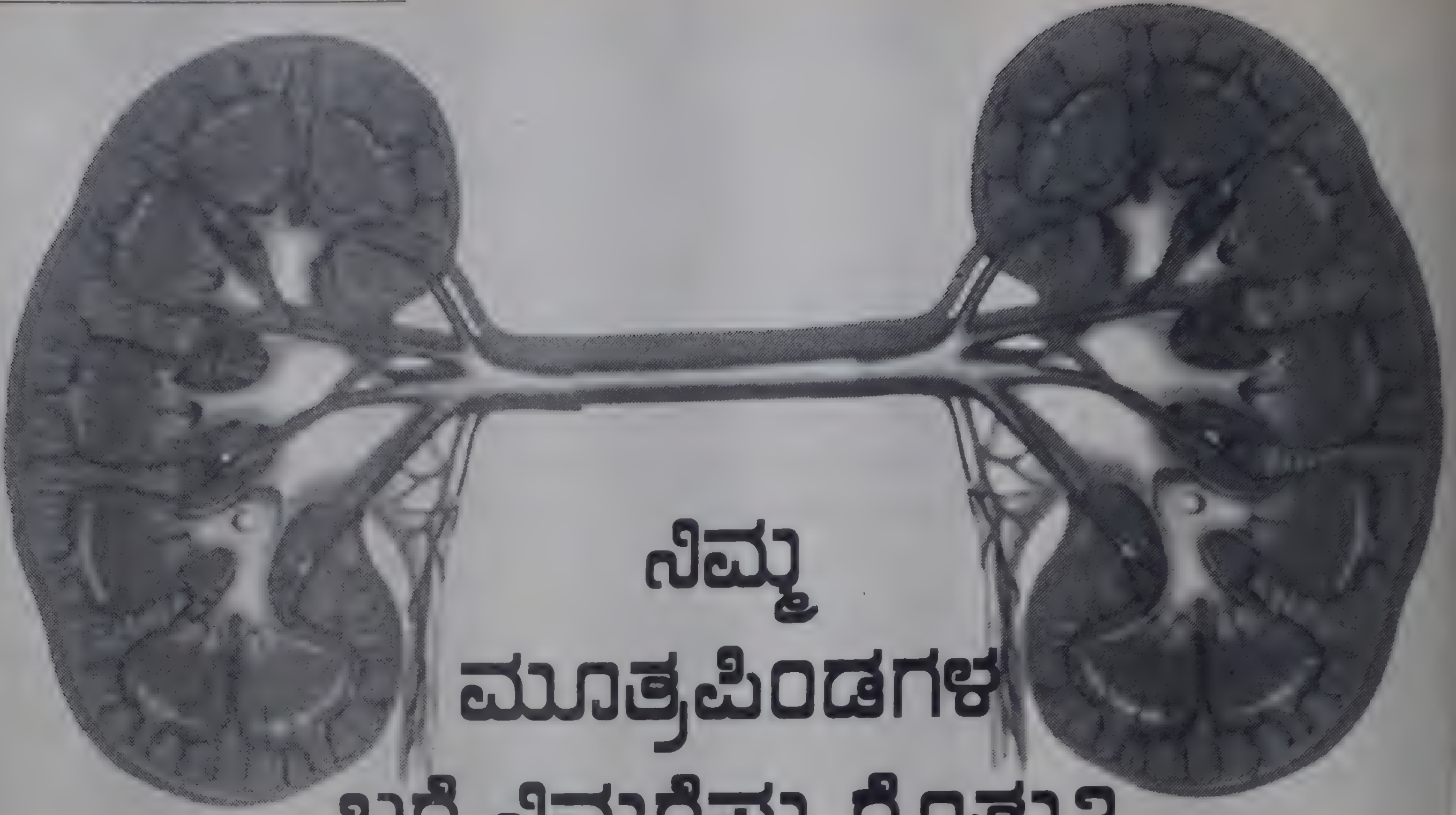
ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಂತೆ ಮೆಹಂದಿ ಬಳಸ ಬಹುದು. ಕೂದಲುಗಳ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಬೇ ಕೆಂದರೆ ಮೆಹಂದಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಫಿ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಕಲಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರಾಯಿತು. ಆಗ ಬಿಳಿ ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಕಡುಗೆಂಪು (ಬ್ರೌನ್) ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಮೆಹಂದಿ ಬಳಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಕೆಂಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಹೊಳಪು ಕೂಡಾ ತರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರಂತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲ. ತಲೆ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುರುವುಗಳಿದ್ದರೂ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲುದು.

ನೋಡಿದಿರಾ? ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸಾದಿತ ಮೆಹಂದಿ ಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಧನವೂ ಹೌದು.



ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಈಜಿಪ್ತ್, ನೇಪಾಳ, ಬಾಂಗ್ಲಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಹಂದಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಪ್ರಸಾದನ.



ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

◆ ನಚಿಕೇತ

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಎಂಬ ಅಂಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಗಳು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಖಚಿತ ಉತ್ತರ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೆಂದರೆ 'ವೃಷಣ' ಗಳು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಅಂತಹವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕೇಳಿನೋಡಿ. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವರು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡವೆಂಬ ಅಂಗ, ಮಾನವ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ 'ಕುಖ್ಯಾತಿ' ಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಅಂಗ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿ, ಆ ರೋಗಿಗೆ ಹೊಸಬದುಕನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಸನಿಹದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಾರು? ಹಾಗೆ ಬಂದರೂ ಸಹ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಹಣ, ಒಡವೆ, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅಗ್ನಿಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಹಲವು ಗ್ರಾಮಗಳೇ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿವೆ. ಶ್ರೀಮಂತರು ಹಣ ಚೆಲ್ಲಿ ಇವರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಈ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳೇ ನಿಜಕ್ಕೂ ಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒರಿಸ್ಸಾದ ಕಾಲಿಂದಿಯ ಜನರಂತೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಪುಡಿಗಾಸಿಗೆ ಮಾರುವುದು, ನಮ್ಮ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸುರಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚೀನಾದ ಕೆಲವೆಡೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕದ್ದ ಹಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕದ್ದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಬೊಬ್ಬೆಯಿಟ್ಟಾಗ, ಆ ಪ್ರಕರಣ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸುದ್ದಿಯಾಯಿತು. ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಕಾಯ್ದೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಅದೀಗ ಇತಿಹಾಸವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಶವಮೂಲದಿಂದಲೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶವಗಳಿಂದ ಅಂಗ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರವಾನಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಾಹಸವೇ ಆಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಗಳಿಂ ನರಳಿ ನರಳಿ, ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮೂಲಕ ಜೀ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರ. ಆದ ಇವರ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ದಾ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಧಾತೃಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ತೀ ಸೀಮಿತ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟದ ಮೂ ಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇಂ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರಚನೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು, 'ಮೂತ್ರಪಿಂ ವೈಫಲ್ಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಒ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು ಇರಬಹು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡೋಣ.

1. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ
2. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಗೊತ್ತೆ

a. ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

b. ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆ

ತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರಚನೆ, ಕೆಲಸ ತುವಿಕೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಗಗಳು, 'ಮೂತ್ರಪಿಂಡ' ವೈಫಲ್ಯ, ತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಗಿದೆ ಎಂದು ಯಲು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತರಗಳು ಇರಬಹುದು ಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡೋಣ.

ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೆಟ್ಟಾಗ ಎರಡನೆಯದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಒಂದೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಎರಡೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೆ! ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದೆ?

ರಕ್ತದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಕುಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸು ತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ತತ್ವ/ತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

a. ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆ
b. ಆವಿಯಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಂದ್ರೀಕರಣ
c. ಸೋಸುವಿಕೆ
d. ಆಸ್ಮಾಸಿಸ್

. ಓರ್ವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ದಿವಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಎಷ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು?

a. 1 ಲೀಟರ್ b. 1.5 ಲೀಟರ್
c. 2.5 ಲೀಟರ್ d. 3 ಲೀಟರ್

5. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿರುವ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಎಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಬೇಕು?

a. 100 ಲೀಟರ್ b. 150 ಲೀಟರ್
c. 200 ಲೀಟರ್ d. 250ಲೀಟರ್

6. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ?

a. ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ
b. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ X-ಕಿರಣ
c. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್
d. ಐವಿಪಿ

7. ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನಾದ್ಯಂತ ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು?

a. ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್
b. ಇಮ್ಯುನೋ ಸಪ್ರೆಸೆಂಟ್
c. ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ಸ್
d. ಆಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನಿಕ್ಸ್

8. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ X-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಏನು ಕಾಣುತ್ತದೆ?

a. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಒಳವಿವರಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.
b. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರೂಹು ಮಾತ್ರ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
c. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೂತ್ರ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
d. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

9. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?

a. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಒಳಗೆ ಜಾರಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.
b. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಒಳಗಡೆಯೇ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.
c. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದರೆ, ಅದು ಕಲ್ಲಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಬಹುದು.
d. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯ ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ಕಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

10. ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

a. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
b. ಬದಲಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಜೋಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
c. ಕಿಡ್ನಿ ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
d. ಕಿಡ್ನಿ-ಲಿವರ್ ಮೆಶೀನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

11. ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಎಂದರೇನು?

a. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಲು ಬರುವ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್.
b. ದೇಹದ ಹೊರಗಡೆ ಇರುವ ಯಂತ್ರ ವಿದು. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಿ, ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುತ್ತದೆ.
c. ಮಂಗಗಳ ದೇಹದಿಂದ ತೆಗೆದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲು ಬರುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ.
d. ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ.

12. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನವು ಯಾವುದು?

a. ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು
b. ಉದರದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ
c. ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ
d. ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ

13. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಅಂಗದ ಹೆಸರೇನು?

a. ಮೂತ್ರನಾಳ
b. ಮೂತ್ರವಾಹಕನಾಳ
c. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಧಮನಿ
d. ಮೂತ್ರಪಿಂಡನಿರೆ

14. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದಾಗ..

a. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
b. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

c. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು

d. ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಬಾರದು.

15. ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿ ರುವ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳೂ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

a. ಸರಿ

b. ತಪ್ಪು

ಉತ್ತರಗಳು:

1. a.

2. a.b.c. ಮತ್ತು d. ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಕೆಂಗಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಗೊಳ್ಳುವ ಎರಿತ್ರೋಪಾಯಿಟನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವನ್ನೂ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

3. c

4. b. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 1.5-2 ಲೀಟರ್ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

5. c.

6. d. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ನೆರವಾದರೂ ಸಹ, ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿಯು ಐವಿಪಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

7. b. ಇಮ್ಯುನೋ ಸ್‌ಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು 'ಏನಾವಣಾ ನಿಗ್ರಹ' ಔಷಧಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ರೂ. 10,000ಗಳನ್ನಾದರೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು ......ತಾನು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ?

8. b ಮತ್ತು d

9. b.

10. a. ಮತ್ತು b. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

11. b.

12. c ಶಬ್ದಾತೀತ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಪ ಗುಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವಿದು.

13. b.

14. b ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮ ಕುಗ್ಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವು ಔಷಧವ ಪೂರ್ಣ ವಿಸರ್ಜಿಸಲಾರವು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಡಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

15. a. ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಯಾವುದಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರ ಸಹ, ಆ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕೆಲಸವ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮರ್ಥವಾ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇದನ್ನು 'ಸರಿದೂ ಸುವಿಕೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾ ಒಂದೊಂದೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ನೆರವಿನಿ ಫಲಪ್ರದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ತಾಯಂದಿರು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದಂತೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮಾಂಸ, ಮೀನಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದರೋ ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗಿಗಳೇ ಆಗಿದ್ದವಂತೆ. ಇದೊಂದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ.

ಮ್ಯಾಗ್ನಿಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಹಾಗೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಈ ವರದಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಜವೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಏನಾಗಬಹುದು? ಜನ ದಂಗಾದಾರು. ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಪುರುಷರು ತಮಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಕುರಿತು, ಹೆತ್ತ ಹೆಂಡತಿಯ ಕುರಿತು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಬೀಗುವ ಬದಲು ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಹತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತ ಸೊಸೆಗೆ ಅವರತ್ತೆಯೇ "ಮಾಂಸ ತಿನ್ನು, ಮೀನು ತಿನ್ನು, ನನಗೆ ವಂಶೋದ್ಧಾರಕನನ್ನು ಹೆತ್ತು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಸೀಮೆಯಣ್ಣೆ ಸುರಿದು ಸುಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೆದರಿಸಬಹುದು.

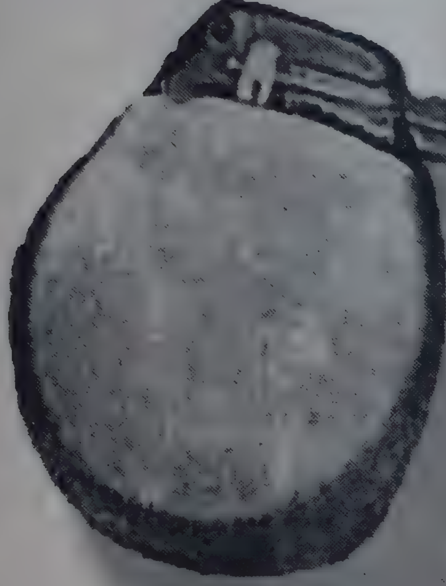
ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳ ಮಾಡುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಅದು ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ- ಆಹಾರದಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾದರೆ ತಮಾಷೆಯೆನಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಈ ಸತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಸುಗ್ಗಿ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಗಳ ಗಂಡನ ಮ ಬರುವಾಗ, ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಹ ಹಂಪಲು, ಬಾದಾಮಿ ಕೇಸರಿಗೆ ಬದಲ ಮೀನು, ಮಾಂಸ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೋ ಏನೋ "ಮಗನೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ದೇವರಿಗೆ ಹ ಹೊತ್ತು ಹೆತ್ತೆ "ಎನ್ನುವ ಬದಲು "ಮಾ ತಿಂದು ಹೆತ್ತೆ, ಮೀನು ತಿಂದು ಹೆತ್ತೆ " ಬಹುದು ಆ ತಾಯಿ.

ಪಾಪ್‌ಗಾಯಕಿ ಮಡೋನಾ ಶು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯದ ಬಳಿಕ ಆಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮ ಹೆಣ್ಣು. ಕಾಕತಾಳೀಯವಿರಲೂಬಹುದು. ಚ ಬೇಡ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಯ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಡೋ ಮತ್ತೆ ಬಸುರಿ!

ಹೃದ್ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ
ೋಟೆಡ್ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಮರಣಾಂತಿಕವಾದರೂ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಯ ಇಂದು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಶೋಧಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇಂದು ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದಿದೆ. ಇಂದು ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಇಂದು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡಾ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಟೆಡ್ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.



ಮನುಷ್ಯನ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಪ್ರಮುಖ ದುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಧಿಕವಾದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶೇಖರ ಂಡಂತೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗ ಸಾವು ಡಾ ಸಾಧ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಹೊಂದಿದ ವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೊಂದುಂಟು. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ತೆಳುವಾದ ದೇಹ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾ ಘಾತ ಇಲ್ಲವೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗು ತ್ತವೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದರೇನು?

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಸ್ಥಗಿತ ಗೊಳ್ಳು ವುದೇ ಹೃದಯಾಘಾತ. ಹೃದಯವು ರಕ್ತವಾಹಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಂದರೆ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಳವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗುವುದರಿಂದ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಹರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಬೆವರಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿ ವಿಲ ವಿಲನೆ ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆ ; ದೇಹ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

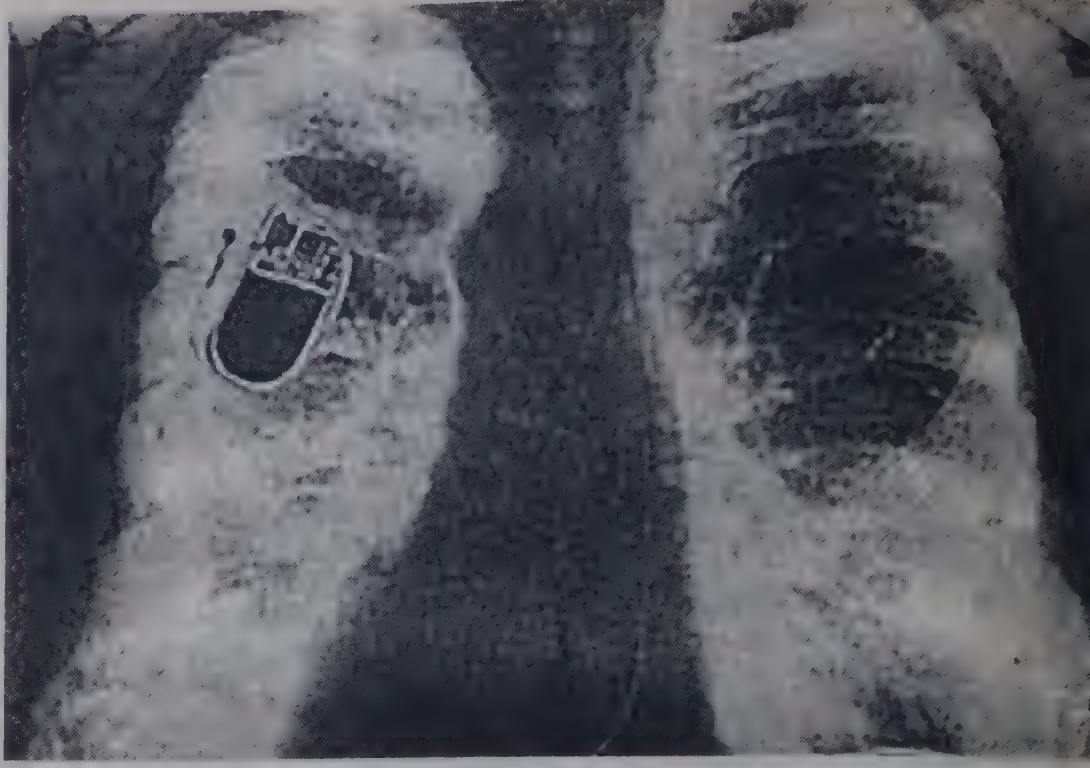
ಹೃದಯಾಘಾತ ಮರಣಾಂತಿಕವಾದರೂ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಯ ಇಂದು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಶೋಧಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇಂದು ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದಿದೆ. ಇಂದು ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಇಂದು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡಾ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟೆಡ್ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಒಂದು

◆ ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಈ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ವೇಗ ನಿರ್ಧಾರ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಎರಡೂ ಸಾಧ್ಯ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲವೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲಬಾರಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಂತಹಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಹಾಗಾಗದಿರಲೆಂದೇ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊಸದೊಂದು ಪದ್ಧತಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ವಾಯರ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಎನ್ನುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಹಜ ನಿರ್ಮಾಣ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ರಕ್ತಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಆತಂಕ ಉಂಟಾದರೆ, ಈ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್‌ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೃತಕ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್‌ಅನ್ನು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ, ಭುಜಗಳ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಉದರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಹೃದಯದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆರೆಯದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು 1958ರಲ್ಲಿ. ಇದನ್ನು ಆರರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹೃದಯಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 70 ಬಾರಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಕರಣ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಈ ಮೂಲಕ ಸಂಕೇತಗಳು ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಎಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಕವಚದ ಹೊರಗೆ ಈ ಎಳೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಪೇಸ್ ಮೇಕರಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಈ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ ಅನ್ನು ಕೊರಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್‌ನಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಿಸ್ಸೋರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೆಯಿಂಟ್‌ಲೂಯಿಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಮೆಟಾಫರ್ ಫಾರ್ಮಾಸುಟಿಕಲ್ಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊಸ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲೆಂದೇ ಒಂದು ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಾಯರ್‌ಗಳನ್ನು ತಾಗಿಸಿದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುವ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಈ ಔಷಧ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಸುತ್ತ ಪೊರೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಾಯರ್‌ಗಳು ರಕ್ತ ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡದೆ ಫೈಬ್ರೋಟಿಕ್ ಎನ್‌ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್‌ಷನ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗ

ದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಫೈಬ್ರೆಟಿಕ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸ
ಜೇಷನ್ ಬಹುಪಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತನಾ
ಆತಂಕ ಒದಗದಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗ
ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಸೋಂಕಿದರೆ ತೊಲಗಿಸುವ
ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ
ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಇದೊಂದು ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿ
ಮಿದುಳಿನ ಸಬ್‌ಸ್ಟಾನ್ಷಿಯ ನೈಗ್ರಾದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗ
ನಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನರಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ನರವಾ
ರಸಾಯನಿಕ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊ
ಯಿಂದಲೇ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊ
ತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರ್ಬ
ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್‌ನಂತಹ ಲೋಹಗ
ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನರಗಂಟುಗಳ
ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯ
ವುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ ಉಂ
ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿ
ತಗುಲಿದವರಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳು ವಿರಾಮ ಪ
ಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಚಲಿ
ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ, ಕತ್ತು, ತುಟಿಗಳು ನಡುಗುತ್ತ

ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬ
ಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತ
ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈಗಳು ಬೀಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೈಬರಹ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಷರಗ
ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಗಿರು
ದೇಹ, ಇಳಿಬಿದ್ದ ಭುಜಗಳು, ಬೇಸರ, ನಿರಾಸ
ಖಿನ್ನತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವುವು.

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕ್ರಮೇ
ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಕೂಡಾ ಬರಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಜಠರ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದೋ? ಅಥವಾ ಶೀಘ್ರ ಪಚನವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದೋ? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಳಿಯದು.

ಅಜೀರ್ಣವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಾಧಿ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣವು ಉಂಟಾದಾಗ, ಜಠರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೇಗು ಬರುವುದು ; ಬಹು ಬೇಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು ; ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವು ಅಜೀರ್ಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು 'ಡಿಸ್‌ಪೆಪ್ಸಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:

1. **ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿ:** ಹಲವು ಜನರಿಗೆ ಅನ್ನನಾಳವು, ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಾಂಗದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಸರುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಜಠರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ; ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿಯೂ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. **ಅಲ್ಸರ್:** ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಸರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ; ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಲೂ; ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ; ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದರಿಂದ; ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೂ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೋವು ನಿವಾರಕದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ 'ಅಲ್ಸರ್' ಬರುತ್ತದೆ.

   ಜಠರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ರಿಮಿ, ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳಿಂದಲೂ ಬರಲೂಬಹುದು.
3. **ಅಲರ್ಜಿ:** ಇದು ಇಂಥವರಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಾಗಲೋ; ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗಲೋ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗಲೂ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುವುದು.
4. **ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು:** ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿನ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಹರುಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೂ; ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಊತದಿಂದಲೂ; ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಿಂದಲೂ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಬರಬಹುದು.
5. **ಇತರೆ ರೋಗಗಳು:** ಮಧುಮೇಹದಿಂದಲೂ; ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದಲೂ; ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗದಿಂದಲೂ; ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿಯೂ; ಸ್ವಗತ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಸದಾ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಥರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಗೆ

ನಾಂದಿ ಹಾಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೂಡ. ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಮೆದುಳು ಅದನ್ನೂ ಸಹ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿದರೂ, ಆರೋಗ್ಯದ ಫಲ ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭ್ರಮೆ, ಇಂಥವರನ್ನೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ 'ರೋಗ'ದ ಗುರುತು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗದಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲಿತ ಶೂನ್ಯ. ಮಲಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವರು. ಆಗಲೂ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಶೇಕಡ ಎಂಬತ್ತರಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವವು. ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇಂಥವರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿರುವರು. ಯಾವಾಗಲೂ ಏನೋ ಕಳಕೊಂಡವರಂತೆ ಕಳವಳಪಡುವರು. ಆತಂಕದ ನೆರಳಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುವರು. ತಿಂಡಿ, ತಿನಿಸು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕುರಿತು ಇವರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಸಿವು ಆದಾಗ, ಯಾವುದು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವಿರಲಿ; ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರವಿರಲಿ, ಗಬಗಬನೆ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅನ್ನನಾಳ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಡಿಸ್‌ಪೆಪ್ಸಿಯಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್' ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬೇರಿಯಂ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಬಳಿಕ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋರ್ಸ್ ಪೂರ್ಣವಾದ ಬಳಿಕ 'ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ' ಮಾಡಿಸುವರು. ಅವಶ್ಯಕವಾದರೆ, 'ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ'ಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವರು. ಇದರಿಂದ ಆಯಾ ರೋಗದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅಜೀರ್ಣವು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು; ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು; ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗದ ಆಹಾರದಿ… ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹುಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. … ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೆಂದು ತಿ… ಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಜಠರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ… ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನ… ಒಂಥರಾ ಆತಂಕ. ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ… ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಆವರಿಸುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ… ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಜೊ… ಹೃದಯದ ಹಿಂದೆ ಉರಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅ… ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. … ತೇಗು ಬರುವುದು ಮುಂತಾದವು 'ರಿ… ಡಿಸೀಜ್' ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ… ತಡವಾದರೂ ಸಹ ಗೊಂದಲ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಬರು… ಯಾವುದು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಹಸಿ… ಶಮನಗೊಳಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮ… ದಿರೋ; ಪುನಃ ಅಜೀರ್ಣ. ಆದ್ದರಿಂದಸ… ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತ… ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾ… ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇ… ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ… ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿಮಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ಬೇಕೆ?

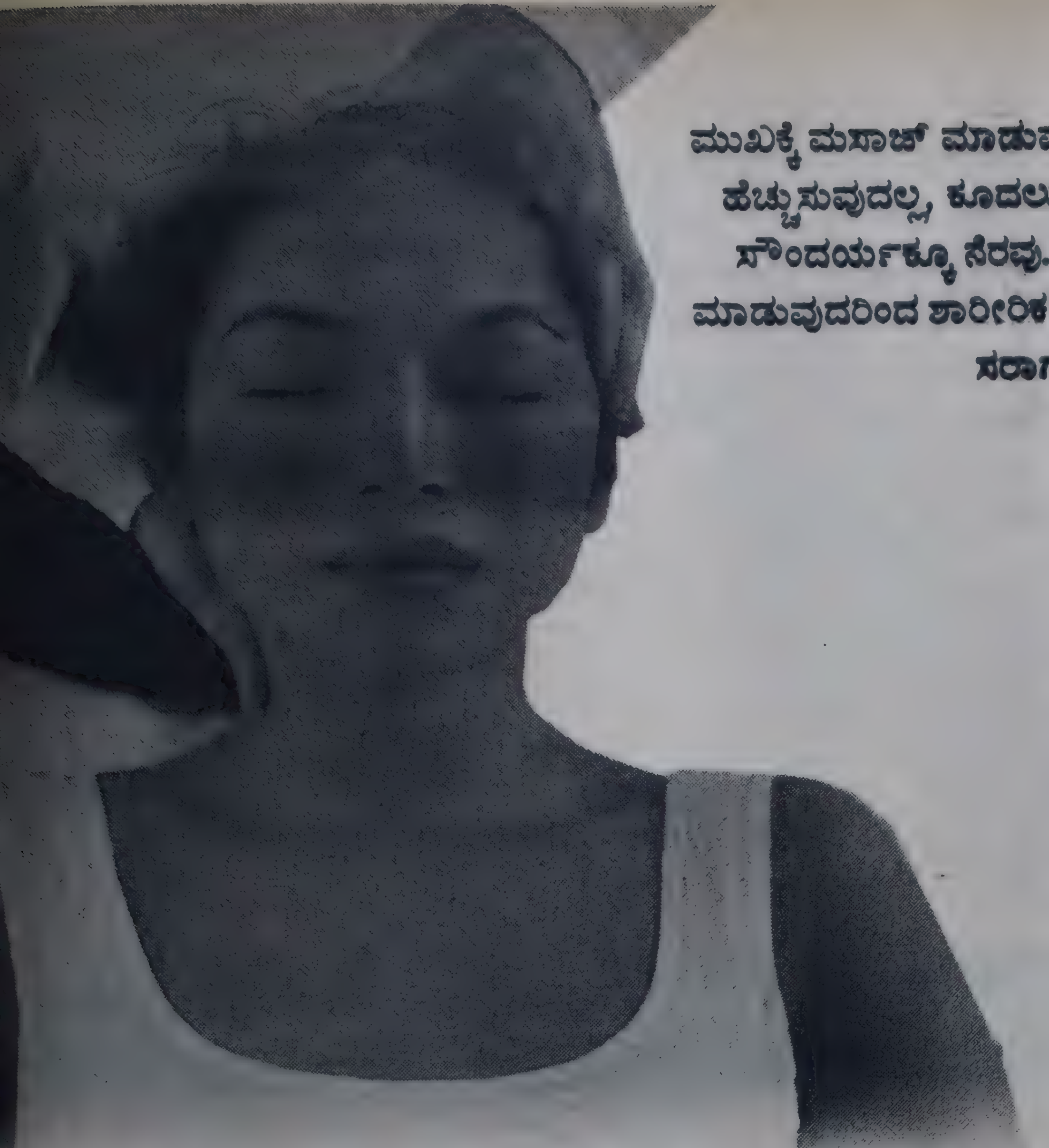
ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುರಿದು ಹಾಕುವ ವಿಧಾನಗಳತ್ತಲೇ ಇಂದಿನವರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು. ವಿಚ್ಛೇದನದ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಈಗಿನ ವಧು-ವರರು. ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವತ್ತ ಜನ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಏನೆಲ್ಲಾ (ಅ) ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಗೆಳೆತನ, ಪ್ರೀತಿ, ವ್ಯವಹಾರ, ವಿದ್ಯೆ, ಮದುವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಏನೇನೋ. ಈಗ ತಲಾಖ್ ಕೊಡುವ -ಪಡೆವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಗಿನ್ನೂ ಆ ಗ್ರಹಚಾರ ಬಂದಿಲ್ಲ!

ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿರುವ, ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಯುಗವು ವಿವಾಹಕ್ಕಿಂತ ವಿಚ್ಛೇದನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಈ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸೋಡಚೀಟಿ (Divorce) ಪಡೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಸರಳ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹೊಂದಿರಲೇಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಹತೆಯೆಂದರೆ ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾಗಿರಬೇಕು!

ಡೆಸ್ಕ್‌ಟಾಪ್ ಲಾಯರ್‌ರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸೇವೆ ಕೇವಲ 59 ಪೌಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೊಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ವೇಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 1,47.000 ಅಂದರೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ 12,000 ದಂಪತಿಗಳು ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪಡೆದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು. ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿದ … ತನಗೇ ತಟ್ಟುವುದೆಂದು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬ… ತ್ತಿದೆ.

ಕಾನೂನೂ ರೀತ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆ… ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ ಫಲಿ… ಬರುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಅಲೆದಾಡಿ, ಬೇ… ಅವರಾಗಲೇ ರಾಜಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇ… ಶಿವನ ಪಾದ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ! ಆಸ್ತಿಯ ಆಸೆ… ಈ ಸಾಹಸಕ್ಕಿಳಿದವರಂತೂ ಎರಡರಷ್ಟು… ವನ್ನು ಕಪ್ಪು ಕೋಟಿಗೇ ಸುರಿಯಬೇಕಾಗು… ಇದಕ್ಕಿಂತ 'ಮುಂಚಿನ' ಗೋಳಾಟವೇ ಮೇ… ಸತ್ಯ ಅವರರಿವಿಗೆ ಆಗಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚುಸುವುದಲ್ಲ, ಕೂದಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ನಯನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ನೆರವು. ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಾಜ್-ಮುಖ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಲಾಮು

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿ ವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ ಮುಖ. ಗೆಂದೇ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ುಖ ಮನಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿ. ಭಾವನೆಗಳ ಬಾಗಿಲು. ರಸ್ಪರ ಕುಶಲ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಚರ್ಚೆ, ವ್ಯವಹಾರ ಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದು ಮುಖವೇ. ುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಮುಗುಳುನಗೆ, ಂದಹಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವ, ರಿಣಾಮ ಅಗಣಿತ, ಅಪಾರ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಂಶ. ಸೌಂದರ್ಯಸೂಚಕವೂ ಹೌದು.

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ತಮ್ಮ ಮುಖ ಅಂದವಾಗಿರ ಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯೋಗ, ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಿರತ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಹಜವೇ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸ ಲೆಂದು ಅನೇಕ ಪ್ರಸಾದನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾದರೂ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆಗಿನ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಸೂಸುವ ಈ ಲೇಪನಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ.

ಆದರೆ ಸದಾ ಮುಖವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲವೆ? ಇದೆ. ಅದೇ ಮಸಾಜ್.

ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ, ಫಲಪ್ರದವಾದ, ಕಡಿಮೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಮಸಾಜ್.

ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚುಸುವುದಲ್ಲ, ಕೂದಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ನಯನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ನೆರವು. ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸಿದ್ಧವಾದ ಎಣ್ಣೆ (ಸೆಬುಮ್) ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಎಣ್ಣೆ ಶರೀರವೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಖದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಈ ಮರ್ದನ ಬಹು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಮುಖದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಸಾಜ್ ಆದನಂತರ ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಮಸಾಜ್ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಕೈಯಿಂದ ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ ಒತ್ತಿದರೆ ಸಾಕೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ತಪ್ಪು. ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಇದೆ.

ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಹಣೆ-ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ನಯವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನರಗಳ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎಂಟು ಹತ್ತು ಸಲ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಬಾಯಿ, ಗದ್ದದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಆರಂಭಿಸಿ ಮೂಗಿನವರೆಗೂ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತೀಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆರೆಂಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳ ತುದಿ ಭಾಗದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೊಳಪು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈ ಮುಖ ಮಸಾಜ್ ಕ್ರಿಯೆಯಂ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತೇಜಸ್ಸು ಸಹ ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. •



ಬುದ್ಧಿ-ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಲು,
ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತರಾಗಿರ
ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದಿರಲು: ಒಂದು
ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ
ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ರಾ
ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ
ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿ
ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು,
ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮ
ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರ
ದೋಷಗಳೂ ಸಹಾ
ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ವಾಣಿಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಬೆಳೆ. ಇದರ ತವರೂರು ಈಜಿಪ್ಟ್. ಹತ್ತನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ತರಲಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸುಗಂಧಭರಿತ ಖಾದ್ಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಪುದೀನಾಗೆ ಮೀಸಲಾದರೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಘಮಘಮಿಸುವ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಖಾದ್ಯಗಳಾದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಕೊಸಂಬರಿ, ರಸಮ್, ವಡೆ, ದೋಸೆ, ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರಭಾರತದ ಧಾಲ್, ಕರಿ ಮತ್ತು ಸೂಪ್ ಮುಂತಾದ ಭೋಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಇಲ್ಲದ ಅಡುಗೆ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ರುಚಿಸುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಅತ್ತೆಗೆ ಅಳಿಯ ಚೆಂದ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚಟ್ನಿಗೆ ಚೆಂದ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮನೆಮಾತಾಗಿದೆ. ಎಚ್ಚ ಇದ್ರೆ ಹುಚ್ಚಿಯೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಳು ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಎಚ್ಚ ಎಂದರೆ ಮಸಾಲೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಂತೆಯೇ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ -ಧನಿಯಾ ಬೀಜವೂ ಸಹಾ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೀಜವನ್ನು ಮಸಾಲೆಪುಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಸಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವರಲ್ಲದೆ ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುವರು. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸುವಾಸನಾ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆಯುವರು. ಈ ತೈಲವು ತಿಳಿಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು ಸೆಂಟ್, ಅತ್ತರುಗಳ ಜೊತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸುಗಂಧ ತೈಲದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುವರು.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮದ್ಯದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸೋಡಾ ಮುಂತಾದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸುವಾಸಿತಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ರುಚಿ ನೀಡಲು ಬಳಸುವರು. ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕೋಕೋ, ಪಿಷ್ಟಭರಿತ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕನ್ನು ರುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾ ಬಳಸುವರು. ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮುಂತಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾ ಬಳಸುವರು.

ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಡದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮಾಂಸ ಕೆಡ
ರಲು ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿ

ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಮುಂತಾದ ಪೇಯಗ
ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಕೆಲವರು ಕೊತ್ತ
ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯ
ಸೇವಿಸುವರು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲೂ ಹೆ

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಹವೀಜ
ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತು
ಧಾನ್ಯ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾ, ತಮಿ
ಕೋತಮಲ್ಲಿ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕೋಥಮಿ
ಕೋಚಮಿರುಚೆಟ್ಟು ಎಂದೂ ಇಂಗ್ಲೀ
Coriander Leaves, Coriander s
ಎಂದೂ ಸಸ್ಯ ಶಾಸಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಕೊರಿ
ಡ್ರಂ ಸೆಟೈವಂ ಎಂದೂ ಕರಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇ
ಎ, ಬಿ$_1$, ಬಿ$_2$ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇವೆ.
ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂ
ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ ವ
ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು:

○ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ, ದಾಹ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ

ಉಬ್ಬರ ಹಳಿತೇಗು, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು: ಎರಡು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಟೀ'ನಂತೆ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಗುಣವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುವುದು. ಈ ಕಷಾಯವು ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಿದ್ದಂತೆ.

ಬುದ್ಧಿ-ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಲು, ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತರಾಗಿರಲು, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು: ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಜಠರ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮಲಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರ ದೋಷಗಳೂ ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಗೆ - ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ವಸಡು, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ, ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲಿನ- ರಕ್ತ, ವಸಡಿನ ಕೀವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿದ ನಂತರ ಆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಗುಳಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೇಸ್ಟಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದಾಗ, ಪೇಸ್ಟಿನ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಹಲ್ಲು, ವಸಡು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ದುರ್ಗಂಧವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಯಾವ ದೋಷಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

○ **ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ, ಹೃದಯವಿಕಾರ, ಹುಳಿತೇಗು, ವಾಕರಿಕೆ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆಗಳಿಗೆ:** ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ 4 ಕಪ್ಪು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ, ಕಷಾಯ ಕಾಯಿಸಿ, ಒಂದು ಕಪ್ಪಿನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು 'ಟೀ'ನಂತೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಈ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ.

○ **ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದಾಹ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ:** ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಎಡು ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಅಂಗಾಲು, ಅಂಗೈ ಉರಿ ಇದ್ದರೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಉದರ ವಿಕಾರ, ಹುಳಿತೇಗು, ವಾಕರಿಕೆ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನೀಗುವುದು. ಸೊಪ್ಪಿನರಸದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಣ್ಣನೆಯ ಪೇಯಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

○ **ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಬರುವುದು (SORE EYES) ಹೂ-ಪೊರೆ ಬರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳಿಗೆ:** ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಸೆದು ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಈ ರಸದ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು (Eye Drops) ಇದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಹರ್ಷಿ ಅಣ್ಣಾ ಸಾಹೇಬ ಪಟವರ್ಧನರ ಪರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಗ.

○ **ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ:** ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ, ಚಟ್ನಿಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

○ **ಮೊಡವೆ, ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ:** ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಒಣಚರ್ಮ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

○ **ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು:** ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಬರುವ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸಸಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೂ ಸದು ಪಯೋಗಿಯೆನಿಸಿರುವ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಸುಮಧುರ ಸುಗಂಧವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. •

ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ವಾದಿಸುವ ಬದಲು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಸಾಧಿಸಿ!

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿ ಇರಲು ಬಯಸುವಿರಾದರೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥ ವಾದ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಜಗಳಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಮಾತಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ. ಅದು ವಾದವಾದರೆ ಅದರಿಂದ ವಿವಾದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರಾಹಾರಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟಾದರೆ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶರಣಾದಿರೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ತುಂಬಾ ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿ ವಾದ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿ. ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ. ಪ್ರವಚನ ಕೇಳಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. •

ಸುನತಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಸೋಂಕು

◆ ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸುನತಿ ಎಂದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವಿಕೆ. ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ಯೂ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಸುನತಿಯನ್ನು ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನವೇ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸುನತಿಯನ್ನು ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಗಂಡು ಮಗು ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಜನಾಂಗದವರು ಸುನತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಸುನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇದರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸುನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜ್ಯೂ ಜನಾಂಗದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಮುಸಲ್ಮಾನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳೇ ಕ್ವಚಿತ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಉಳಿದ ಜನಾಂಗದವರಿಗೂ ಸುನತಿಯನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸ ತೊಡಗಿದರು. ಇಂದು ಸುನತಿ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚುರಗೊಂಡಿದೆ.

ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಎಂಬುದು ಒಂದು ವೈರಸ್ ಹೆಸರು. ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ ರೋಗ ಹಲವು ವಿಧದಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಬಂದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅದು ಬರುವುದು ಪ್ರತಿಶತ 95ರಷ್ಟು. ಅಂದರೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬರುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನವೇ.

ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಸುನತಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ ಸುಮಾರು 40ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಪೊಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ನೆಗೆಟಿವ್ ಇದ್ದ ಪುರುಷರನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ವೇಶ್ಯೆಯರನ್ನು ಒಂದು ಹಾಸ್ಟೆಲದಲ್ಲಿ ತಂದಿಡಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಸೋಂಕು ಪಡೆಯದ ವಿಟಪುರುಷರನ್ನು ಕೂಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ವಿಟಪುರುಷರು ಪೊಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದ ವೇಶ್ಯೆಯರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿವಾರ ಏಳು ಸಲವಾದರೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಸುಮಾರು 30 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಪುರುಷರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

ವಿಟ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿದ್ದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸದವರಿದ್ದರು. 30 ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದವು. ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ 50 ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸುನತಿ ಈ ಪುರುಷರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 137 ಇತ್ತು. ಇವರಲ್ಲಿ 40 ಜನ

> **ಕೆಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಆಚರಣೆಗಳು ಶುದ್ಧ ಮೂಢತನದವೆಂದು ನಂಬಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವೀಗ ಈ ಮೌಢ್ಯದಿಂದಲೂ ಹೊರಬರಬೇಕಿದೆ. ಸರಿಯಾದುದನ್ನು, ಸ್ವೀಕರಿಸಲರ್ಹವಾದುದನ್ನು ಒಪ್ಪಬೇಕಿದೆ. ಪಾಲಿಸಬೇಕಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಚರಣೆ ಯಾವ ಧರ್ಮ, ಜಾತಿಯ ಮಿತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವದಿಲ್ಲ.**

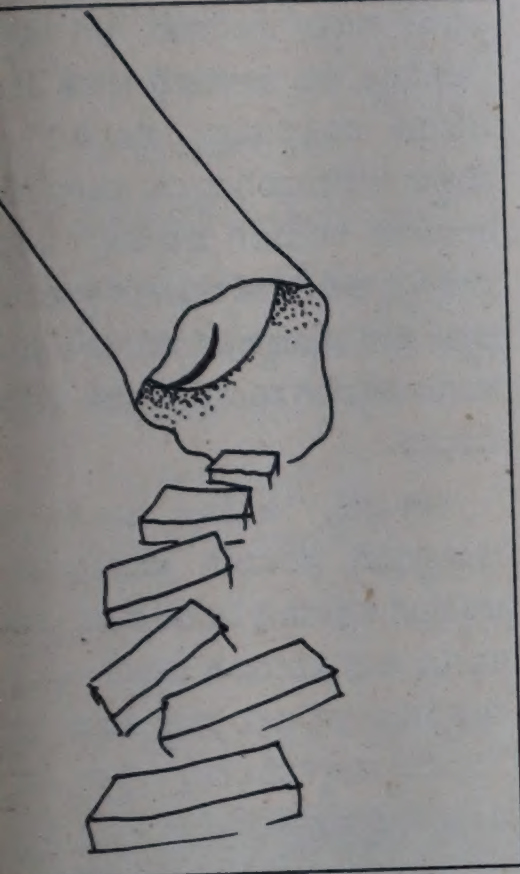
ಪುರುಷರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿತ್ತು. ಅಂ
ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸದ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್.ಆಯ್
ಸೋಂಕು ಪಡೆದವರು ಎಂದಾಯಿತು. ಕಾ
ಪುರುಷರು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಸೋಂಕಿನಿ
ದೂರವಿರಬೇಕಾದರೆ ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸುವ
ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋ
ಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ. ನಾಲವತ್ತು ಸಲ ಬೇರೆ ಬೇ
ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿ
ಎಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಇದೇ ಮಾದರಿ
ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಿದೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಗಮ್ಮತ್ತೇನು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು
ಹತ್ತಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗ
ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ
ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ವದ ಮಾ
ಯನ್ನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ವೈರಸ್
ಯಾವ ವಿಧದಿಂದ ದೇಹ ಸೇರುವು
ಮುಂದೊಗಲಿನ ಒಳಮೈಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಗರಹ
ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.
ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ವೈರಸ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇ
ವಂತೆ ಮಾಡುವ ದ್ವಾರಗಳು. ಸುನತಿಯಲ್ಲಿ
ಚರ್ಮವನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ
ದ್ವಾರಗಳೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುವು. ಕಾರಣ ಸ
ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್
ಸೋಂಕು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಶಿಶ್ನ ಮಣಿಯ
ಶಿಶ್ನದ ಹಿಂದೊಗಲುಗಳು ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹ
ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ
ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್
ವೈರಸ್ ದೇಹ ಸೇರುವ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರಗ
ಮುಚ್ಚಿದಂತಾಗಿ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತ
ವುದು ಕ್ವಚಿತ.

ಹಾಗಾದರೆ ಸುನತಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್
ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬ
ಬಹುದೆ? ಇಂದಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸ
ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ

ುವುದು. ಆದರೆ ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹಾನ್ಸ್ ಜೀವ ಗಳು ಶಿಶ್ನದೊಳಗೆ ಇರುವ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ೀಳೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಸೊಂಕು ಇದ್ದ ಕೆಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಸೊಂಕು ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕ್ವಚಿತ.



ುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ಲಾಭ:

ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಾಭವಿದೆ. ಮುಂದೊಗಲು ಶಿಶ್ನದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಫ್ರೆನ್ಯುಲಮ್ ಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಂಟಿದ ತೊಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹೀಚುವಿಕೆ ಾಣುವುದು. ಹೀಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಫ್ರೆನ್ಯೂಲಮ್ ಾರಿ ಬಾರಿ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ಗಾಯವಿದ್ದ ಶಿಶ್ನವು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಬೇಗನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಸುನತಿ ಮಾಡಿದ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಫ್ರೆನ್ಯೂಲಮ್ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗೆ ದೇಹ ಸೇರಬಹುದಾದ ಸಂಭವ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಕಡಿಮೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ದ್ವಾರಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಸುನತಿಯಾದ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ವಿರಳ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ರೋಗಾಣು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

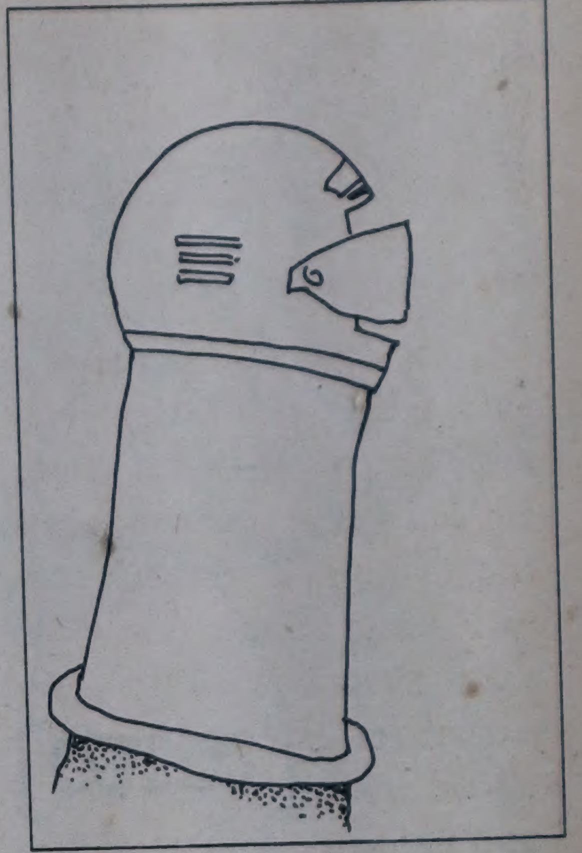
ನಿರೋಧ ಚೀಲದ ಕಾರ್ಯ :

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅರಿತುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಜನರಿಗೆ ನಿರೋಧ ಚೀಲದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ನಿರೋಧ ಬಳಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ತುಂಬಿದ ಯೋನಿಯ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಶಿಶ್ನದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಫ್ರೆನ್ಯೂಲಮ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ರವಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ನಿರೋಧ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ತಜ್ಞರು ನಿರೋಧ ಬಳಸಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿರೋಧದ ಬಳಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೇ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರೋಧವು ಸಡಿಲಾದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಕಳಚಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಯೋನಿಯ ಸ್ರವಿಕೆ, ನಿರೋಧ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ನಿರೋಧ ಚೀಲಗಳು ಬಳಕೆಗಿಂತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ನಿರೋಧ ಬಹಳ ಹಳೆಯದಿದ್ದು ತನ್ನ ಎಕ್ಸ್‌ಪೈರಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ದಾಟಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಒಂದೇ ನಿರೋಧ ಚೀಲವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ನಿರೋಧ ಚೀಲಗಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಲಾರವು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ವೈರಸ್ ಸೇರುವ ದ್ವಾರದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೊಗಲಿನ ಫ್ರೆನ್ಯೂಲಮ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ. ಗಾಯದಿಂದ ಫ್ರೆನ್ಯೂಲಮ್ ಉಳಿದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಸುನತಿಯು ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿ ಪುರುಷರು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ, ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರುಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವ ಧರ್ಮದವರೂ ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸುನತಿಯು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಸುಲಭ, ಸರಳ, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ವಿಧಾನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸುನತಿ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ವಿಧಾನವೂ ಹೌದು.



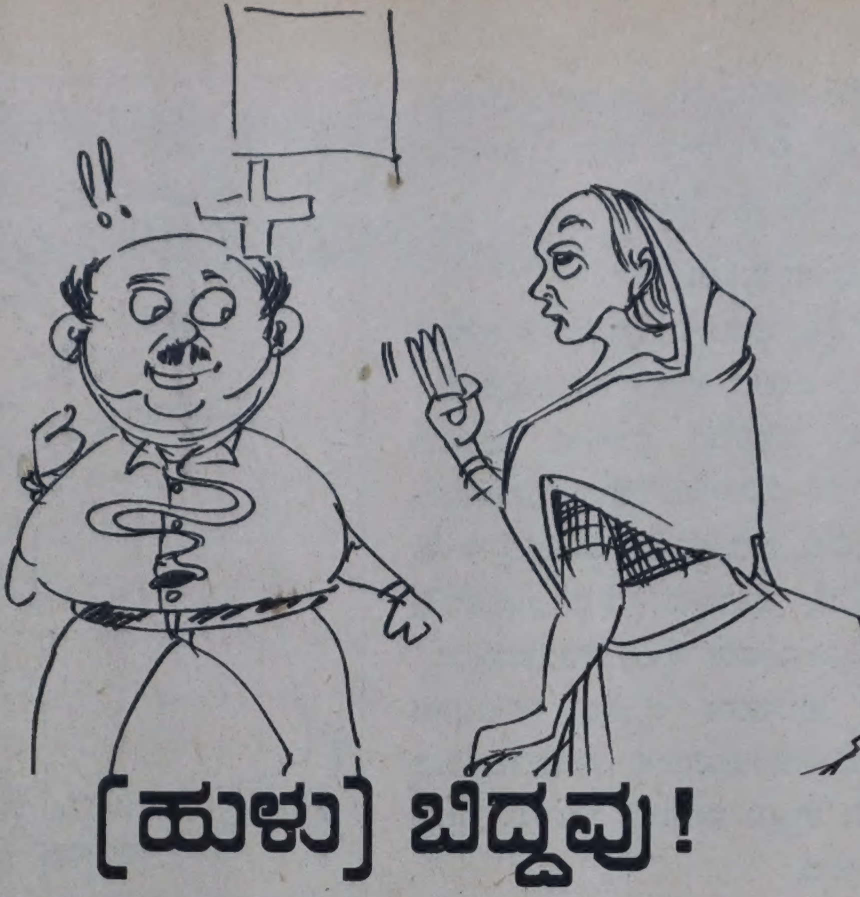
ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು :

ಈಗ ದೊರೆತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಮುಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ 1. ಜ್ಯೂ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಸ್ಲಿಮರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. 2. ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯು ಶಿಶ್ನದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ದೇಹ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮಲಾಮು, ಜೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಬೇಕು. 3. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಯೋನಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಗರಹ್ಯಾನ್ಸ್‌ದಂತಹ ಜೀವಕಣದ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಿಸಬೇಕು.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಭೀಕರತೆ ಬಹುಬೇಗನೇ ಕರಗಿ ಹೋಗುವ ದಿನ ದೂರವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

•

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ



[ಹುಳು] ಬಿದ್ದವು!

ಡಾ|| ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಇದು ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಡಾ|| ಹಾಲೇಶ ಅವರಿಗಾದ ಅನುಭವ. ಡಾ|| ಹಾಲೇಶ ಅವರು ತಮ್ಮ MBBS ಮುಗಿಸಿ ಧಾರವಾಡದ ಸಿವಿಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೌಸ್‌ಸರ್ಜನ್ ಎಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಜಿ ಎರಡು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಎರಡೂ ಹುಡುಗರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ''ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತು ಹುಳು ಆಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಂತಿನ ಗುಳಿಗೆ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತೇನೆ''ಂದು ಹೇಳಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ''ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಮೂರು ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ ಎರಡು ಗುಳಿಗೆ ಹಾಕು, ಹಾಗೂ ಮರುದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬಿದ್ದಿದೆಯೋ ಎಂದು ನೋಡಿ ಹೇಳು'' ಎಂದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಔಷಧಿ ವಿತರಕ (ಫಾರ್ಮಸಿಸ್ಟ್) ಬಂದು, ''ಡಾಕ್ಟರೇ, ಜಂತಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹಳೆಯವು ಇವೆ. ಅಂದರೆ Expiry date ಮುಗಿದಿದೆ. ಹೊಸತು ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ'' ಎಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಡಾ|| ಹಾಲೇಶ ಆ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಕರೆದು, ''ನೋಡು ಅಜ್ಜಿ, ಈಗ ಇರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹಳೆಯದಾಗಿದೆ. ಹೊಸತು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸರಕಾರದ ಔಷಧಿಯ ಗೋದಾಮಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎರಡು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಬಾ, ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದರು. ಆಗ ಅಜ್ಜಿ ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಹೊರಹೋದಳು. ಆದರೆ ಆ ಅಜ್ಜಿ ಮತ್ತೆ ಆ ಔಷಧ ವಿತರಕನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಅದೇ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಿದಳು.

ಮರುದಿನ ಮತ್ತೆ ಆ ಅಜ್ಜಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಖುಷಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದಳು. ''ಡಾಕ್ಟರೇ, ನೆನ್ನೆ ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಳೆಯ
ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಒಯ
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಿದೆ, ಹಾಗೂ ನೀವು ಹೇಳಿದ
ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಮೂರು ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕವ
ಎರಡೇ ಬಿದ್ದವು'' ಎಂದಳು. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರ
''ಅಯ್ಯೋ ಅಜ್ಜಿ ಆ ಗುಳಿಗೆ ಬೇಡ ಎಂದ
ಆದರೂ ಹಾಕಿದೆಯಲ್ಲ. ಹೋಗಲಿ ಬಿ
ಮಕ್ಕಳು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಹ್ಯಾಗೂ ಹಾ
ಹುಳುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದವಲ್ಲ'' ಎಂದ
ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಡಾಕ್ಟರರು 'ಅ
ಅದು ಹೇಗೆ ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂ
ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡೇ ಬಿದ್ದವು
ಎಂದರು.

ಆಗ ಅಜ್ಜಿ, ''ಅಯ್ಯೋ, ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಾ
ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂರು ಹಾ
ಚಿಕ್ಕವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿ
ಹಾಗೂ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದಿವೆ'' ಎಂದ
ಡಾಕ್ಟರಿಗೋ ಗಲಿಬಿಲಿ, ಮತ್ತೆ ಅವರು ಅಜ್ಜಿ
''ಏನಮ್ಮಾ ಮಕ್ಕಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದದ್ದು ಏನು
ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದರು.

ಆಗ ಅಜ್ಜಿ ''ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಗುಳಿ
ಎಂದಳು. ಅವರಿಗೋ ತಲೆ ಜಜ್ಜಿ ಕೊಳ್ಳುವಂ
ಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್
ಹುಳುಗಳು ಸತ್ತು ಮಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವೆಂದು ಖ
ಯಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅಜ್ಜಿ ತಾನು ಹಾ
ಗುಳಿಗೆಗಳೇ ಮಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದ
ಡಾಕ್ಟರರು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಔಷಧಿ ವಿತ
ನನ್ನು ಕರೆದು, ಆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಯಾರು ಎ
ಬಾರಿ ವಿನಂತಿಸಿದರೂ ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ಹೇ
ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಡಾ|| ಹಾಲ
ಅವರು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜಂತಿನ ಗುಳಿಗೆ ಕೊ
ಮರುದಿನ, ''ಹುಳು ಬಿದ್ದವೋ, ಹುಳು
ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಕೇಳತೊಡಗಿದರು.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY :

Adanagouda T. Patil

940, I Floor, 8th-B Main,
3rd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3227188/3352696.

PRINTED AT :

DIKSOOCHI PRINTERS,
97, West of Chord Road, 2nd Block,
3rd Stage, Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3226596



ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಭಾಗ-1)	325/-
ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ, ಭಾಗ-2)	265/-
ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ)	245/-
ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
K.A.S Geography (Karnataka)*	125/-
K.A.S Economics (Karnataka)*	125/-
ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-1)	28/-
ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ - 2)	26/-
ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ	65/-
ಪ್ರಚಲಿತ ಘಟನೆಗಳು	98/-
ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ	135/-



ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ

ನವೆಂಬರ್ 2000

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಕೀರ್ತಿ ತಂದ ಕರಣಂ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಿ

ನೊಬೆಲ್ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು-2000

ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು

ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಕ್ವಿಜ್

- ★ ಭೂಸೇನಾ ವರಿಷ್ಠ
- ★ ರಷ್ಯಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಭಾರತ ಭೇಟಿ
- ★ ಕೋಟಿ ಕನಸಿನ ಕ್ವಿಜ್
- ★ ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಅಪರಾಧಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ
- ★ ಜಯಲಲಿತಾಗೆ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆ
- ★ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ 2000 ಫಲಿತಾಂಶಗಳು
- ★ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರ್ವತ ವರ್ಷ-2002
- ★ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಆಡಳಿತದ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳು
- ★ ನಗರೀಕರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ★ ಜಾಗತಿಕ ಗೋಧಿ ಉತ್ಪಾದನೆ
- ★ ಪ್ರಶ್ನಾವೇಳೆ ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯ ಸಮಯ
- ★ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ
- ★ ನೂತನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ನೀತಿ
- ★ ಮಿಥ್ಯಾವಾಸ್ತವ-ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಯಾಜಾಲ
- ★ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಕೋಪಗಳು
- ★ ಮಾರಿಷಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೂತನ ಸರಕಾರ
- ★ ಸಬ್‌ಮೆರಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗ
- ★ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಗೆ ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು
- ★ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು

ವಿಚಾರಧಾರೆ, ಸಾಧನೆ, ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ, ಸಮೂಹ ಚರ್ಚೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ, ಆರ್ಥಿಕ ರಂಗ, ಪರೀಕ್ಷಾಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಬೋಧಕರ ವೇದಿಕೆ, ಜನರಲ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ವಿಜ್, ತಿಂಗಳ ತಿರುಳು, ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಮಾನ, ಚಿತ್ರ ಲಹರಿ, ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಚಿತ್ರ ಕೋಶ, ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY
RNI NO. 6581
CPMG/KA/BGW – 349/2